



在二十四节气



辛 海◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

吃在二十四节气 / 辛海编著. — 北京：电子工业出版社，2014.8

ISBN 978-7-121-23610-5

I. ①吃… II. ①辛… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第134222号



责任编辑：郝喜娟

特约编辑：谷秀丽

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：9 字数：324千字 彩插：1

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



养生文化是我国传统文化中的重要组成部分，展现了人与自然

和谐、心态与身体和谐的道理。中国传统的养生文化提倡未病先防、未老先养的理念，强调防患于未然，将人体健康的防护线前移，这无疑体现了我国养生文化的智慧。

二十四节气起源于我国的黄河流域，早自春秋战国时期，先祖们就已经开始制订，在随后的日子里经过不断的改进和完善，至秦汉年间完全确立。随着二十四节气的变化，自然气候会对人体产生很大的影响，所以在《黄帝内经》中，将“顺四时而适寒暑”作为养生的一大原则。

二十四节气是自然现象，而自然界的兴衰与枯荣对人体的健康会产生影响。就气候而论，春季6个节气气候温和，夏季6个节气则比较炎热，秋季6个节气气候干燥，冬季6个节气则气候寒冷。一年四季，24个节气形成了万千的气候现象。为了便于记忆，人们还

编出了二十四节气歌诀：春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

二十四节气的气候变化，随时都在影响着人体的生理节律，而为人提供必要营养的饮食又与人体的五脏有着密切的联系，所以饮食也必须顺应节气的变化，符合二十四节气更替的自然规律，达到有病治病、无病防病的目的。

本书按春、夏、秋、冬将二十四节气分为4部分，每个部分针对不同体质提出调养需要注意的细节，并且针对该季节中的6个节气，分别就饮食习俗、原则、宜忌和常见病饮食调养等方面进行了分析，并提出了具体食材和养生食谱。最后更是针对节气特点对运动养生和生活起居习惯提出建议，为读者们不同的节气当中安排日常饮食提供了有益的指导，能帮助读者轻松掌握永葆青春和祛病延年的秘诀。



春分

三月惊蛰又春分，气候变暖春光融。春分日夜半阴阳，缓发游园情志畅。早起晚睡勤散步，防感和胃佩香囊。养颜梳头房事节，阴阳调和第一桩。

惊蛰

寒冬已过倒春寒，万物复苏还艰难。蛰伏虫已雷震醒，调达肝气和阴阳。多练静功防冷风，温补忌怒肝脾祥。少酸多甘温不燥，多食野菜保安康。

雨水

雨水冻化麦返青，风吹草萌基不稳。岸边水獭始祭鱼，传信鸿雁向北行。厥阴无情病易发，营血不布脾胃病。少食膩油多菜果，食酸养阳脏腑宁。

立春

立春踏青宜养肝，早起晚睡泡脚眠。防疫将息乍寒暖，春捂养阳防春寒。制怒怡情好心念，寡欲避风似神仙。

小满

小满小满，麦粒渐满。饮食清淡，粥汤当饭。作息循规，勤以锻炼。运动适度，莫受寒凉。心态平和，宁静致远。

立夏

立夏温湿逐渐高，蝼鸣蚓出百鸟叫。高温防风养心腑，避暑护阳脾胃调。火旺水衰巧养肾，勤洗多饮精气好。膳食清淡添营养，事事有度健康保。

谷雨

天气渐暖雨水多，皮肤疏松正气弱。风湿人体筋骨痛，湿气困脾人昏沉。疏泄肝气扶正气，健脾祛湿阳气生。谷雨时期多注意，健体养生自精神。

清明

又到清明四月天，景明春和放纸鸢。婀娜柳树新枝发，鲜嫩群花争芳妍。祭祖踏青两相便，烦恼哀愁散如烟。偶有雨丝落凡间，洗去烦琐润心田。

大暑

阳气至盛阳初发，暑热夹湿食纳差。清淡饮食多粥水，正气亏虚感冒压。扶正固本莫贪凉，活血通脉精神爽。冬病夏养升阳气，精充气足神旺佳。

小暑

南风缓缓吹，夏至小暑随。苦味要适量，增辛重养肺。空调得适度，热茶暑气宣。出行避正午，汗出盐糖补。清热又祛湿，养心健康至。

夏至

养心护阳夏不忘，晚睡早起可养阳。远离空调行夏令，午后小休心神养。少食冰凉护脾胃，苦寒败胃少脂肪。冬病夏养预防重，身心舒畅度炎凉。

芒种

芒种日，梅雨期，显湿易困脾。少食苦，多食辛，健脾解乏困。养精神，扶正气，不怕外邪袭。祛暑湿，调肠胃，佳肴好滋味。



秋分

秋季平分时间等，寒凉刺激胃肠损。饮食温软淡素鲜，和胃健脾自强本。秋燥目盛肺易伤，睡卧不宁心发慌。润肺滋阴远秋燥，乐度燥秋增健康。

白露

白露到，早晚凉，白露到，早晚凉。勿露身，添衣裳。天气爽，出游忙。多饮水，阴液旺。秋燥始，肺易伤。梨有益，百合良。扶正气，免疫强。拒外邪，人健康。

处暑

处暑温差显，扶正感冒少。秋燥始明显，滋阴润肺好。阳气始收敛，阴津要涵养。早睡小睡，子午觉更好。健脾胃，营养吸收好。

立秋

立秋入长夏，湿邪伤脾阳。少甜忌辛辣，健脾护胃肠。湿热侵体内，牙痛痘猖狂。脾健助运化，去火身安康。俘获秋老虎，悠然美景享。

小雪

雨雪严寒重养阳，早睡晚起待日光。多晒太阳防忧郁，食热加被添衣裳。萝卜清淡汤去火，千家万户进补忙。先清余热通肠道，正气充盈享安康。

立冬

天寒地冻易伤阳，寒气初生燥更狂。晒背散步坚持做，早晚活动要经常。滋阴润燥宜温补，强身健体是妙方。肾阴肾阳齐调摄，固本强肾保健康。

霜降

时值深秋天转冷，血液循环流速慢。手足背部需保暖，活动适宜多缓和。饮食切要重平补，润燥固表增益气。正气足时心脉强，健康才会有保障。

寒露

寒露天凉露水来，落叶惆怅感伤怀。甘淡滋润益脾胃，防燥润肠养娇肺。多吃枣莲鸭肉鱼，登高养阳心神怡。

大寒

大寒节气到，寒霜蜡梅傲。余寒虽未了，喜鹊枝头闹。处处人欢笑，个个春装俏。家家幸福绕。

小寒

三九小雪花飘，小鸭常遭冷冻天。早睡晚起养阴气，宁静为本精蓄好。精华内聚润五脏，命门温肾固精保。多食煦热杂荤配，身体强壮活到老。

冬至

寒冷冬至迁时令，阴气至极一阳生。生姜板糖红蜡烛，祭拜祖先表孝心。闭目静坐新阳护，始能涵养心境平。衣厚食温要相宜，扶正补肾益寿龄。

大雪

天寒地冻大雪到，一片肃杀宜养阳。冷气更盛固精固，后背头脚暖要藏。早睡晚起多喝水，阳气潜藏把冬防。运动适度忌大汗，进补脾胃肾更强。

二十四节气养生歌诀	14
-----------	----

第一章 顺应节气的饮食保养地图19

人体中隐藏着季节的秘密	20	九种体质的节气食养	26
春季养肝脾	20	九种体质的特征判别	26
夏季重养心	20	各种体质的患病倾向	28
秋季滋润肺	21	体质的膳食调养	29
冬季藏肾阳	21	春季六节气调养	30
为什么要根据节气的变化进行饮食养生	22	夏季六节气调养	31
二十四节气里的脏腑保养原则	23	秋季六节气调养	32
因时、因地、因人的不同，养生方法有别	24	冬季六节气调养	33
		九大人群二十四节气食养	34
		春季六节气调养	34
		夏季六节气调养	36
		秋季六节气调养	38
		冬季六节气调养	40



第二章 从

立春

到

谷雨

· 养阳疏肝 43

立春

养阳气，疏肝气 44

节气食俗：咬春迎新食生菜 44

饮食调养原则：立春养肝，百病
不沾 44

立春常见病饮食指南 45

立春养生八大明星食材 46

韭菜：温肾补阳，暖胃健脾 46

春笋：利九窍，通血脉，化痰涎，
消食积 46

香椿：清热解毒，健胃理气，润肤
明目 47

荠菜：健脾利水，止血解毒，降压
明目 47

白萝卜：消积滞，化痰清热，下气
宽中，解毒 48

花椒：温中止痛，杀虫止痒 48

鲫鱼：和中开胃，健脾利湿 49

葱：发汗解表，通阳活血，驱虫
解毒 49

雨水

养脾胃，调精神 50

节气食俗：品“龙肉”，吃汤圆 50

饮食调养原则：省酸增甘，以养
脾气 50

雨水常见病饮食指南 51

雨水养生八大明星食材 52

南瓜：补中益气，健脾利湿 52

黄豆芽：清热明目，补气养血 52

鳊鱼：疏肝解郁，健脾利胃，补
虚劳 53

菠菜：补血止血，利五脏，通肠胃
..... 53

蜂蜜：护肤美容，抗菌消炎，润肠
通便 54

茼蒿：健胃消食，润肺化痰 54

莴苣：止腹痛，止牙血，通小便 55

豌豆苗：助消化，益中气，利小便
..... 55

惊蛰

顺肝气，养脾气 56

节气食俗：吃春梨，忙炒豆 56

饮食调养原则：惊蛰顺肝，助益
脾气 56

惊蛰常见病饮食指南 57

惊蛰养生八大明星食材 58

马兰头：清热止血，抗菌消炎 58

鸡蛋：补阴益血，除烦安神，补脾
和胃 58

枇杷：润肺下气，止渴 59

鸭血：滋补养血 59

赤小豆：利湿消肿，清热退黄，解毒
排脓 60

黄豆：增强人体免疫，防止血管
硬化 61

香蕉：润肺解酒，健脾滑肠 62

山药：健脾益胃，滋肾益精，润肺
止咳 63

春分 调阴阳，保健康... 64

- 节气食俗：吃三香，喝春汤 64
- 饮食调养原则：疏肝健脾，和调阴阳 64
- 春分常见病饮食指南 65
- 春分养生八大明星食材 66
- 蒜苗**：祛寒，杀毒气，健脾胃 66
- 酸奶**：补虚开胃，润肠通便 66
- 淡菜**：补肝肾，益精血 67
- 香菜**：健胃消食，利尿通便 67
- 猕猴桃**：清热，生津 68
- 燕窝**：养阴润燥，益气补中 68
- 大蒜**：温中消食，暖脾胃，解毒 69
- 豆豉**：开胃消食，祛风散寒 69

清明 疏肝气，涵肾水... 70

- 节气食俗：吃青团，炸馓子，食螺蛳 70
- 饮食调养原则：降压减脂，柔肝养肺 70
- 清明常见病饮食指南 71
- 清明养生八大明星食材 72
- 青椒**：温中下气，散寒除湿 72
- 韭黄**：健胃，保暖，提神 73
- 醋**：散瘀解毒，下气消食 73
- 猪蹄**：补血，通乳 74
- 马齿苋**：清热解毒，凉血止血 75
- 油麦菜**：清燥润肺，化痰止咳 75
- 菠萝**：健胃消食，补脾止泻，清胃解渴 76
- 沙果**：生津止渴，消食除烦 77

谷雨 雨纷纷，防湿邪... 78

- 节气食俗：吃香椿，喝谷雨茶 78
- 饮食调养原则：健脾养肝，温补气血 78
- 谷雨常见病饮食指南 79
- 谷雨养生八大明星食材 80
- 芦笋**：补虚，抗癌，减肥 80
- 鲳鱼**：益气养血，补胃益精 80
- 槐花**：清热解毒，凉血润肺 81
- 鸡肝**：补肝益肾，止血补血 81
- 芭菜**：生津止渴，化痰止咳 82
- 白豆蔻**：散寒燥湿，开胃消食 82
- 蘑菇**：益气开胃，提高免疫力 83
- 黄鱼**：健脾，益气，开胃 83



立夏

养心气，好心情 86

节气食俗：吃了立夏羹，麻石踩成坑 86

饮食调养原则：增苦减咸，调养胃气 86

立夏常见病饮食指南 87

立夏养生八大明星食材 88

苦瓜：清暑解渴，降血压，降血脂 88

草莓：润肺生津，健脾，消暑 89

莼菜：清热解毒，明目利咽 90

章鱼：润肺止咳，开胃消食 90

菜花：补肾填精，健脑壮骨 91

蚕豆：健脾益气，祛湿抗癌 91

薏米：利水消肿，健脾祛湿 92

芹菜：清热解毒，利尿，止血 93

小满

防湿热，防胃病 94

节气食俗：吃苦菜，祭车神 94

饮食调养原则：健脾利湿，和胃养阴 94

小满常见病饮食指南 95

小满养生八大明星食材 96

丝瓜：清热，凉血，化痰 96

绿豆：消暑止渴，清热解毒 96

樱桃：防治麻疹，调中益气，收涩止痛 97

山竹：健脾生津，止泻 97

蒜薹：温中下气，调和脏腑 98

桑葚：补血滋阴，生津止渴 98

薄荷：疏风散热，清利头目 99

鲍鱼：清热平肝，滋阴益肾 99

芒种

防潮热，强体魄 100

节气食俗：煮青梅，挂艾草 100

饮食调养原则：祛暑益气，生津止渴 100

芒种常见病饮食指南 101

芒种养生八大明星食材 102

魔芋：消肿散结，解毒止痛 102

带鱼：补五脏，和中开胃 103

牡蛎：平肝潜阳，滋阴养血 104

刀豆：温中下气，益肾补元 105

茄子：清热，活血，消脂，通便 105

高粱：健脾止泻，化痰安神 106

杏：润肺定喘，生津止渴 106

鳝鱼：补虚损，强筋骨 107

夏至 护阳气，养脾胃 108

- 节气食俗：冬至饺子夏至面 108
- 饮食调养原则：吃苦尝酸，解热祛暑 108
- 夏至常见病饮食指南 109
- 夏至养生八大明星食材 110
- 莼菜：清热解毒，止呕 110
- 西葫芦：清热利尿，润肺止咳 110
- 荞麦：消炎，止咳，平喘，祛痰 111
- 豇豆：滋阴补肾，健脾养胃 111
- 黄瓜：清热解暑，生津止渴，利尿 112
- 荷叶：清凉解暑，止渴生津 112
- 瓠子：利水，清热，止渴，除烦 113
- 茯苓：利水渗湿，健脾，安神 113

小暑 健脾肺，宁心神 114

- 节气食俗：小暑饺子，开胃解馋 114
- 饮食调养原则：祛湿养气，健脾宁心 114
- 小暑常见病饮食指南 115
- 小暑养生八大明星食材 116
- 鸭肉：滋阴，补虚，养胃，利水 116
- 绿豆芽：清暑热，通经脉，解诸毒 117
- 鱼腥草：清热解毒，利尿通淋 117
- 黄花菜：养血平肝，利尿消肿 118
- 空心菜：解毒利尿，清热凉血 118
- 泥鳅：补中益气，祛邪除湿 119
- 小白菜：解热除烦，通利肠胃 120
- 冬瓜：降血压，减肥降脂 121

大暑 治冬病，防暑热 122

- 节气食俗：大暑老鸭胜补药 122
- 饮食调养原则：清淡酸甘，补气降火 122
- 大暑常见病饮食指南 123
- 大暑养生八大明星食材 124
- 哈密瓜：生津止渴，清肺止咳 124
- 玉米：健脾开胃，防癌健脑 125
- 桃：补心，生津，解渴 125
- 啤酒：消暑解热，开胃健脾 126
- 黑鱼：补脾益气，利水消肿 126
- 西红柿：健胃消食，生津止渴 127
- 荔枝：生津止渴，补益气血 128
- 西瓜：清热解暑，解烦渴，利小便 129



第四章 从

立秋

到

霜降

· 防燥养肺 131

立秋

调精神，敛肺气... 132

节气食俗：除秋燥，贴秋膘... 132

饮食调养原则：滋阴润燥，增酸

强肝... 132

立秋常见病饮食指南... 133

立秋养生八大明星食材... 134

银耳：滋补生津，润肺养胃... 134

莲藕：清热，滋阴，开胃，养血... 135

芝麻：补肝肾，润肠，抗衰老... 136

木瓜：消暑解渴，养肝丰胸... 137

茭白：利尿，除烦热，通乳... 137

杨梅：生津止渴，化痰止咳... 138

青梅：生津解渴，敛肺止咳... 138

柑橘：开胃理气，化痰止咳... 139

处暑

防秋燥，促睡眠... 140

节气食俗：处暑食俗吃鸭子，贴膘

补身有由来... 140

饮食调养原则：生津润燥，清热

安神... 140

处暑常见病饮食指南... 141

处暑养生八大明星食材... 142

芒果：生津止渴，消暑舒神... 142

佛手：祛风解热，健脾开胃... 142

蓝莓：美容养颜，提高免疫力... 143

甘蔗：和中润燥，清热除烦... 143

莲子：清泻心火，健脾益胃... 144

海蜇：清热解毒，降压消肿... 144

火龙果：减肥，润肠，降血糖... 145

葡萄：益气补血，开胃生津，强健

筋骨... 145

白露

补阴气，防秋寒... 146

节气食俗：白露必饮白露茶... 146

饮食调养原则：减苦增辛，助筋

补血... 146

白露常见病饮食指南... 147

白露养生八大明星食材... 148

梨：生津润燥，清热化痰... 148

柚子：健胃，润肺，补血，清肠

... 148

椰子：生津止渴，利尿消肿... 149

鲈鱼：健脾，补气，益肾... 149

牛奶：补肺养胃，生津润肠... 150

橄榄：清肺利咽，化痰消积，生津

止渴... 150

乌鸡：延缓衰老，强筋健骨... 151

开心果：疏肝理气，温肾暖脾... 151

秋分

调阴阳, 护脾胃... 152

节气食俗: 秋分拜神食秋菜... 152

饮食调养原则: 收神养心, 阴平阳秘... 152

秋分常见病饮食指南... 153

秋分养生八大明星食材... 154

海米: 补肾壮阳, 养胃化痰... 154

桂圆: 补气血, 安神志, 养心脾... 154

白扁豆: 健脾化湿, 利尿消肿... 155

河蟹: 清热解毒, 利湿退黄... 155

鸭蛋: 大补虚劳, 滋阴润肺... 156

草菇: 清热, 解暑, 养阴, 生津... 156

罗汉果: 清热润肺, 止咳利咽... 157

柿子: 润肺生津, 清热止血... 157

寒露

防燥邪, 暖肺脾... 158

节气食俗: 吃花糕, 饮菊花酒... 158

饮食调养原则: 养阴防燥, 润肺益胃... 158

寒露常见病饮食指南... 159

寒露养生八大明星食材... 160

枸杞子: 养肝, 滋肾, 润肺... 160

猪肝: 补肝, 明目, 养血... 161

菱角: 清热除烦, 益气健脾... 162

平菇: 追风散寒, 舒筋活络... 162

红薯: 补虚乏, 益气力, 健脾胃, 滋肾阴... 163

虾: 补肾, 壮阳, 通乳... 164

鲤鱼: 补脾健胃, 利水消肿, 通乳... 165

榛子: 补脾胃, 益气力, 明目健行... 165

霜降

固肾气, 补肺气... 166

节气食俗: 霜降吃丁柿, 不会流鼻涕... 166

饮食调养原则: 健脾养阴, 固肾补肺... 166

霜降常见病饮食指南... 167

霜降养生八大明星食材... 168

洋葱: 理气和胃, 发散风寒... 168

葵花子: 滋阴, 健脾润肠, 祛热毒... 168

紫薯: 防癌抗癌, 补血, 抗衰老... 169

花生: 悦脾开胃, 润肺化痰, 补血益气... 169

鲢鱼: 健脾补气, 温中暖胃, 散寒... 170

鲶鱼: 滋阴养血, 补中气, 开胃, 利尿... 170

石榴: 生津止渴, 收敛固涩... 171

芡实: 补中益气, 益肾固精... 171



立冬

敛阴气，护阳气··· 174

节气食俗：立冬吃蔗没病痛··· 174

饮食调养原则：养肾强体，补益
阴血··· 174

立冬常见病饮食指南··· 175

立冬养生八大明星食材··· 176

油菜：清热，润燥，消肿，和血
··· 176

松子仁：润燥，养血，祛风··· 176

豆浆：滋阴润燥，祛寒暖胃··· 177

海带：消炎，平喘，散结利水，减
脂降压··· 178羊肉：补虚劳，助元阳，益精血···
179

羊肾：补肾气，益精髓··· 180

豆腐：补中益气，清热润燥，生津
止渴··· 181

黑米：滋阴补肾，益气活血··· 181

小雪

养神气，防冬火··· 182

节气食俗：腌萝卜，吃糍粑，晒鱼
干··· 182饮食调养原则：清火降气，滋阴
补肾··· 182

小雪常见病饮食指南··· 183

小雪养生八大明星食材··· 184

黑木耳：益气，养胃，补血，止血
··· 184山楂：开胃消食，化滞消积，活血
化瘀··· 184

核桃：补肾，养血，润肺，通便 185

腰果：降压，养颜，延年益寿··· 185

鸡肉：温中益气，益五脏，补虚损
··· 186干贝：滋阴，补肾，调中，下气···
186

白果：敛肺定喘，止带缩尿··· 187

猴头菇：健胃，补虚，抗癌··· 187

大雪

防寒气，补气血··· 188

节气食俗：碌碡顶了门，光喝红
黏粥··· 188饮食调养原则：温补助阳，补肾
壮骨··· 188

大雪常见病饮食指南··· 189

大雪养生八大明星食材··· 190

冬笋：清热化痰，利水消肿，润肠
通便··· 190

苹果：健胃，消积，止汗··· 191

鱿鱼：滋阴养血··· 192

猪腰：补肾壮腰··· 192

香菇：补气血，补肝肾，抗癌··· 193

芋头：软坚散结，益胃健脾··· 194

兔肉：滋阴润燥，补中益气··· 194

驴肉：补益气血，除烦安神··· 195

冬至 护阳气, 养精气... 196

- 节气食俗: 家家捣米做汤圆... 196
- 饮食调养原则: 减咸增苦, 养精护阳... 196
- 冬至常见病饮食指南... 197
- 冬至养生八大明星食材... 198
- 胡萝卜:** 健脾, 养肝, 助消化... 198
- 无花果:** 润肺止咳, 清热润肠... 198
- 圆白菜:** 养胃, 壮筋骨... 199
- 生姜:** 发汗解表, 温中止呕, 温肺止咳... 199
- 柠檬:** 化痰止咳, 生津健脾... 200
- 青鱼:** 益气化湿, 和中养胃... 200
- 百合:** 清火, 润肺, 安神... 201
- 牛肉:** 健脾益肾, 补气养血, 强健筋骨... 201

小寒 御寒气, 补肾气... 202

- 节气食俗: 到小寒, 煮菜饭... 202
- 饮食调养原则: 养肾防寒, 补气润燥... 202
- 小寒常见病饮食指南... 203
- 小寒养生八大明星食材... 204
- 大白菜:** 解热除烦, 通利肠胃... 204
- 茴香:** 开胃进食, 理气散寒... 205
- 杏仁:** 止咳平喘, 润肠通便... 205
- 海参:** 补肾益精, 养血润燥... 206
- 栗子:** 益气健脾, 补肾强筋, 活血消肿... 207
- 糯米:** 温暖脾胃, 补中益气... 208
- 金针菇:** 补肝, 益肠胃... 209
- 鲮鱼:** 暖胃和中, 止泻... 209

大寒 御风寒, 防燥邪... 210

- 节气食俗: 吃罢八宝饭, 就把年货办... 210
- 饮食调养原则: 健脾暖胃, 滋阴补肾... 210
- 大寒常见病饮食指南... 211
- 大寒养生八大明星食材... 212
- 土豆:** 补气, 健脾... 212
- 鹌鹑:** 补中益气, 清利湿热... 212
- 红茶:** 养胃护胃, 舒张血管... 213
- 紫菜:** 补肾养心, 化痰软坚... 214
- 四季豆:** 调和脏腑, 安养精神... 215
- 大枣:** 补中益气, 养血生津... 215
- 鸽肉:** 益气补血, 补肝壮肾... 216
- 狗肉:** 补中益气, 温肾助阳... 216



二十四节气 养生歌诀

立春

立春踏青宜养肝，
早起晚睡泡脚眠。
防疫将息乍寒暖，
春捂养阳防春寒。
制怒怡情好心态，
寡欲避风似神仙。

雨水

雨水冻化麦返青，
风吹草萌基不稳。
岸边水獭始祭鱼，
传信鸿雁向北行。
厥阴无情病易发，
营血不布脾胃病。
少食油腻多菜果，
食酸养阳脏腑宁。

惊蛰

寒冬已过倒春寒，
万物复苏还艰难。
蛰伏虫已雷震醒，
调达肝气和阴阳。
多练静功防冷风，
温补忌怒肝脾祥。
少酸多甘温不燥，
多食野菜保安康。

春分

三月惊蛰又春分，
气候变暖春光融。
春分日夜半阴阳，
缓发游园情志畅。
早起晚睡勤散步，
防感和胃佩香囊。
养颜梳头房事节，
阴阳调和第一桩。

清明

又到清明四月天，
景明春和放纸鸢。
婀娜柳树新枝发，
鲜嫩群花争芳妍。
祭祖踏青两相便，
烦恼哀愁散如烟。
偶有雨丝落凡间，
洗去烦琐润心田。

谷雨

天气渐暖雨水多，
皮肤疏松正气弱。
风湿入体筋骨痛，
湿气困脾人昏沉。
疏泄肝气扶正气，
健脾祛湿阳气生。
谷雨时期多注意，
健体养生自精神。

立夏

立夏温湿逐渐高，
蝼鸣蚓出百鸟叫。
高温防风养心腑，
避暑护阳脾胃调。
火旺水衰巧养肾，
勤洗多饮精气好。
膳食清淡添营养，
事事有度健康保。

小满

小满小满，麦粒渐满。
饮食清淡，粥汤当饭。
作息循规，勤以锻炼。
运动适度，莫受寒凉。
心态平和，宁静致远。

芒种

芒种日，梅雨期，
显湿易困脾。
少食苦，多食辛，
健脾解乏困。
养精神，扶正气，
不怕外邪袭。
祛暑湿，调肠胃，
佳肴好滋味。

夏至

养心护阳夏不忘，
晚睡早起可养阳。
远离空调行夏令，
午后小休心神养。
少食冰凉护脾胃，
苦寒败胃少脂肪。
冬病夏养预防重，
身心舒畅度炎凉。

小暑

南风缓缓吹，夏至小暑随。
苦味要适量，增辛重养肺。
空调得适度，热茶暑气宣。
出行避正午，汗出盐糖补。
清热又祛湿，养心健康至。

大暑

阳夏至盛阴初发，
暑热夹湿食纳差。
清淡饮食多粥水，
正气亏虚感冒压。
扶正固本莫贪凉，
活血通脉精神辣。
冬病夏养升阳气，
精充气足神旺佳。

立秋

立秋入长夏，湿邪伤脾阳。
少甜忌辛辣，健脾护胃肠。
湿热侵体内，牙痛痘猖狂。
脾健助运化，去火身安康。
俘获秋老虎，悠然美景享。

处暑

处暑温差显，扶正感冒少。
秋燥始明显，滋阴润肺好。
阳气始收敛，阴津要涵养。
小睡平阴阳，子午觉更好。
健脾养脾胃，营养吸收好。

白露

白露到，早晚凉，
勿露身，添衣裳。
天气爽，出游忙，
多喝水，阴液旺。
秋燥始，肺易伤，
梨有益，百合良。
扶正气，免疫强，
拒外邪，人健康。

秋分

秋季平分时间等，
寒凉刺激胃肠损。
饮食温软淡素鲜，
和胃健脾自强本。
秋燥日盛肺易伤，
睡卧不宁心发慌。
润肺滋阴远秋燥，
乐度燥秋增健康。

寒露

寒露天凉露水来，
落叶惆怅感伤怀。
甘淡滋润益胃脾，
防燥润肠养娇肺。
多吃枣莲鸭肉鱼，
登高养阳心神怡。

霜降

时值深秋天转冷，
血液循环流速慢。
手足背部需保暖，
活动适宜多缓和。
饮食切要重平补，
润燥固表增益气。
正气足时心脉强，
健康才会有保障。

立冬

天寒地冻易伤阳，
寒气初生燥更狂。
晒背散步坚持做，
早晚活动要经常。
滋阴润燥宜温补，
强身健体是妙方。
肾阴肾阳齐调摄，
固本强肾保健康。

小雪

雨雪严寒重养阳，
早睡晚起待日光。
多晒太阳防忧郁，
食热加被添衣裳。
萝卜清淡汤去火，
千家万户进补忙。
先清余热通肠道，
正气充盈享泰康。

大雪

天寒地冻大雪到，
一片肃杀宜养阳。
冷气更盛阴精固，
后背头脚暖要藏。
早睡晚起多喝水，
阳气潜藏把冬防。
运动适度忌大汗，
进补脾肝肾更强。

冬至

寒冷冬至迁时令，
阴气至极一阳生。
生姜板糖红蜡烛，
祭拜祖先表孝心。
闭目静坐新阳护，
始能涵养心境平。
衣厚食温要相宜，
扶正补肾益寿龄。

小寒

三九小寒雪花飘，
小鸭常遭冷冻天。
早睡晚起养阴气，
宁静为本精蓄好。
精华内聚润五脏，
命门温肾阴精保。
多食煦热杂荤配，
身体强壮活到老。

大寒

大寒节气到，
寒霜蜡梅傲。
余寒虽未了，
阳春手已招。
喜鹊枝头闹，
处处人欢笑。
个个春装俏，
家家幸福绕。

春分

三月惊蛰又春分，气候变暖春光融。春分日夜半阴阳，缓游园情志畅。早起晚睡勤散步，防感和胃佩香囊。养颜梳头房事节，阴阳调和第一桩。

惊蛰

寒冬已过倒春寒，万物复苏还艰难。蛰伏虫已雷震醒，调达肝气和阴阳。多练静功防冷风，温补忌怒肝脾祥。少酸多甘温不燥，多食野菜保安康。

雨水

雨水冻化麦返青，风吹草萌基不稳。岸边水獭始祭鱼，传信鸿雁向北行。厥阴无情病易发，营血不布脾胃病。少食膩油多菜果，食酸养阳脏腑宁。

立春

立春踏青宜养肝，早起晚睡泡脚眠。防疫将息乍寒暖，春捂养阳防春寒。制怒怡情好心念，寡欲避风似神仙。



小满

小满小满，麦粒渐满。饮食清淡，粥汤当饭。作息循规，勤以锻炼。运动适度，莫受寒凉。心态平和，宁静致远。

立夏

立夏温湿逐渐高，蝼蛄蚓出百鸟叫。高温防风养心脾，避暑护阳脾胃调。饥渴多饮巧养肾，勤洗多饮精气好。膳食清淡添营养，事事有度健康保。



谷雨

天气渐暖雨水多，皮肤疏松正气弱。风湿入体筋骨痛，湿气困脾人昏沉。疏泄肝气扶正气，健脾祛湿阳气生。谷雨时期多注意，健体养生自精神。

清明

又到清明四月天，景明春和放纸鸢。婀娜柳树新枝发，鲜嫩群花争芳妍。祭祖踏青两相便，烦恼哀愁散如烟。偶有雨丝落凡间，洗去烦琐润心田。

大暑

阳气至盛阴初发，暑热夹湿食纳差。清淡饮食多粥水，正气亏虚感胃压。扶正固本莫贪凉，活血通脉精神爽。冬病夏养升阳气，精充气足神旺佳。

小暑

南风缓缓吹，夏至小暑随。苦味要适量，增辛重养脾。空调得适度，热茶暑气宣。出行避正午，汗出盐糖补。清热又祛湿，养心健康至。

夏至

养心护阳夏不忘，晚睡早起可养阳。远离空调行夏令，午后小休心神养。午食冰凉少脾胃，苦寒败胃少脂肪。冬病夏养预防重，身心舒畅度炎凉。

芒种

芒种日，梅雨期，显湿易困脾。少食苦，多食辛，健脾解乏困。养精神，扶正气，不怕外邪袭。祛暑湿，调肠胃，佳肴好滋味。



秋分

秋季平分时间等，寒凉刺激胃肠损。饮食温软淡素鲜，和胃健脾自强本。秋燥日盛肺易伤，睡卧不宁心发慌。润肺滋阴远秋燥，乐度燥秋增健康。

白露

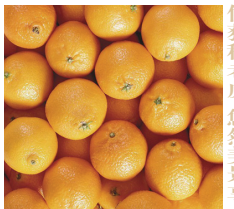
白露到，早晚凉，白露身，添衣裳。勿露身，出游忙，多饮水，阴液旺。秋燥始，肺易伤，梨有益，百合良。扶正气，免疫强，拒外邪，人健康。

处暑

处暑温差显，扶正感冒少。秋燥始明显，滋阴润肺好。阳气始收敛，阴津要涵养。早睡平阴，子午觉更好。健脾养脾胃，营养吸收好。

立秋

立秋入长夏，湿邪伤脾阳。少甜忌辛辣，健脾护胃肠。湿热侵体内，牙痛痘猖狂。脾健助运化，去火身安康。俘获秋老虎，悠然美景享。



小雪

雨雪严寒重养阳，早睡晚起待日光。多晒太阳防忧郁，食热加被添衣裳。萝卜清痰汤去火，千家万户进补忙。先清余热通肠道，正气充盈享泰康。



立冬

天寒地冻易伤阳，寒气初生燥更狂。寒背散步坚持做，早晚活动要经常。滋阴润燥宜温补，强身健体是妙方。肾阴肾阳齐调摄，固本强肾保健康。

霜降

时值深秋天转冷，血液循环流缓慢。手足背部需保暖，活动适宜多缓和。饮食切要重平补，润燥固表增益气。正气足时心脉强，健康才会有保障。

寒露

寒露天凉露水来，落叶惆怅感伤怀。甘淡滋润益脾胃，防燥润肠养娇肺。多吃枣莲鸭肉鱼，登高养阳心神怡。

大寒

大寒节气到，寒霜蜡梅傲。余寒虽未了，阳春枝已招。喜鹊枝头闹，处处人欢笑。个个春装俏，家家幸福绕。

小寒

三九小寒雪花飘，小鸭常遭冷冻天。早睡晚起养阴气，宁静为本精蓄好。精华内聚润五脏，命门温肾固精保。多食胸热杂荤配，身体强壮活到老。

冬至

寒冷冬至迁时令，阴气至极一阳生。生姜板糖红蜡烛，祭拜祖先表孝心。闭目静坐新阳护，始能涵养心境平。衣厚食温要相宜，扶正补肾益寿龄。



大雪

天寒地冻大雪到，一片肃杀宜养阳。冷气更盛阴精固，后背头脚暖要藏。早睡晚起多喝水，阳气潜藏把冬防。运动适度忌大汗，进补脾胃肾更强。

第一章

顺应节气的 饮食保养地图

就像大自然有生长收藏的规律一样，
人体也要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律，
顺应节气养生保健。

一年的24个节气，

气候温热寒凉各有各的不同，

所以人们的饮食一定要与时俱进。

要懂得什么时候该补，

什么时候该泄，

按照节气来饮食，

借助自然的力量来养身，

健健康康少生病。



人体中隐藏着季节的秘密

一年分为四季，四季变化形成了自然界的气象万千。古人讲究“天人合一”，认为人和自然是一个完美的整体，而一年四季气候的变化，时时刻刻都在影响着人体的生理节律，所以人们的饮食要顺应季节，符合四季交替的自然规律。只有顺应自然，遵循四季变化的规律，注意饮食调养，才能够防疾病于未然，增强自己的体质，使生活更加健康和美好。

春季 养肝脾

一年四季当中，春季是阳气升发的季节，春季在五行中对应肝，人体的肝脏也刚好具有“生发”的特点，养肝的“生气”，目的就在于生血气，因为生血气是肝的主要作用。春季没有保养好，会伤肝气，肝伤则不能生心火，到夏季火就不足，这时人们若嗜食冰镇啤酒、冰棍等寒冷之物，就易发生寒性病变。因此，春季应以养肝为主。

肝属木，味为酸，脾属土，味为甘。木克土，肝气太旺会伤脾气。所以，春季养肝的同时也要养脾。春季饮食的要点是少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。

春季气候开始转暖，然而春季多风且干燥，常常导致人们出现皮肤、口干干燥等现象，所以此时应多吃新鲜蔬果，如草莓、苹果、芒果、菠萝等，以补充人体的水分。春季多吃生姜、葱，对于养肝阳有很大的帮助。

夏季 重养心

夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。夏季属火，又因火气通于心、火性为动，所以夏季的炎热最容易干扰心神，使人心神烦乱，让人总觉得心里不安宁。而心烦会使心跳加快，加重心脏的负担，诱发疾病。由此可见，夏季养生重在养心。

由于气候炎热，人体的新陈代谢也随之旺盛，汗易外泄，容易耗气伤津，所以宜多吃些具有清热益气、生津止渴的食物。

此时饮食宜以清淡为主，少吃肥腻的肉类等食物。元代医学家朱丹溪在《茹谈论》中谈道：“少食肉食，多食谷菽菜果，自然冲和之味。”由此可见，清淡的饮食在夏季养生中有不可替代的作用。平时可以喝些绿豆粥、荷叶粥等。

夏天人们容易心火过旺，吃些味苦的食物有助于削减心火。因为这段时期人体出汗较多，中医认为此时宜多食甘味以养脾胃。而且饮食不可过寒，因为人体实际处于外热内寒的状态，所以冷食不宜多吃，多食则伤脾胃，会引起吐泻。此时应食西瓜、绿豆汤、乌梅等解渴消暑。食疗有荷叶茯苓、凉拌莴笋等，有清热解暑、宁心安神、补虚损、益脾胃的功效。



秋季 滋润肺

秋季阳气渐收，阴气渐长，人体的阳气随之内收，秋季养生必须注意保养内存的阳气。

“秋气通于肺”，秋高气爽，天干物燥，人体内部火气旺盛，再加上冷空气不断来袭和温度变化频繁，人体适应不过来，就非常容易引起肺气失调。一旦肺气失调，损伤津液，就会出现嗓子疼痛、咳嗽、咽喉红肿等上呼吸道疾病。所以，秋季饮食需要护阴以防止秋燥，以养肺为先。

酸味有收敛肺气的作用，辛味食物则会发散肺气，秋季宜收不宜散，所以秋季饮食要少辛多酸。多吃酸味的果蔬，可以有效地预防疾病。汁多水润的蔬果，应该多吃一些，尤其是梨、甘蔗、荸荠、枇杷等润肺佳品。



冬季 藏肾阳

冬季天气寒冷，草木凋零，万物闭藏。寒为阴邪，最容易损伤人体阳气。由于人身阳气根源在肾，所以寒邪最易中伤肾阳。因此数九寒冬，养肾最为关键。

肾之先天真阴靠后天水谷供养，平衡的膳食结构能够提供充分的营养，偏食太过则会伤及人之正气。适当增加温肾壮阳、滋阴补肾的食品，是冬季摄生的重要措施。

在冬季进补一些养阴的食物，最不容易上火，所以冬令进补可达到事半功倍的效果。还可进食一些具有补肾益肾功能的食品，如核桃、板栗、桂圆等。黑色食品能入肾强肾，也宜择食，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、乌骨鸡、海带、紫菜等。



为什么要根据节气的变化进行饮食养生

我国古代的医学家经过不断的实践，发现节气的变化会影响到人体生理活动的调节。如果自然变化脱离了常态，那么人体正常的气血运转也会随之发生变化，从而造成功能节律紊乱、阴阳失调，导致疾病的产生。所以，在中医学当中，人体生理、疾病的诊断和养生等都和节气息息相关。

一年有四个季节，而四个季节又分为二十四节气，反映着物候的特征，说明自然界的一切生物与节气的变化相关联。只要人们能够按照自然规律去吃，顺着节气去饮食，哪怕先天体质较差，日久天长，人们也往往会发现自己的身体在不知不觉当中已经变

得强壮，一些慢性病还可能会不药而愈。

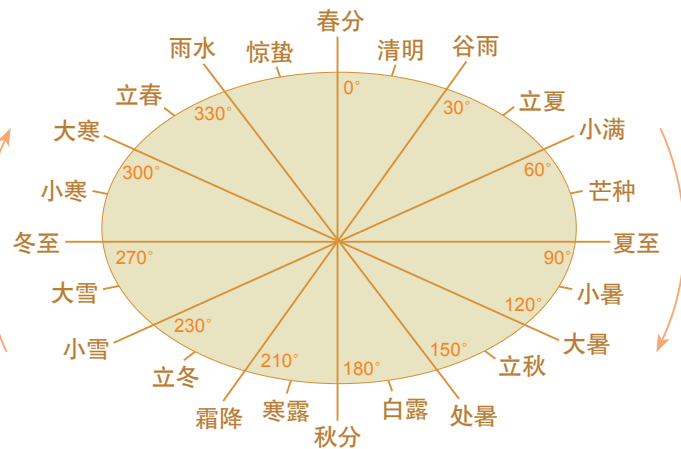
尽管很多地方的四季和节气不是那么分明，但大的饮食规律却是不变的。每一个节气，都是调养身体的好时节，人们不妨顺应节气好好呵护自己的身体。如春季舒肝气，夏季清心火，秋季养肺阴，冬季滋肾精。

时间在变化，气候也在变化，人也要学会适应这个变化。所以，我们提倡用顺应二十四节气饮食的方法来养生，如吃应季蔬菜和水果，只有这样，人体才能够与大自然达成“天人合一”，形成一

个原生态的小环境。这样，不管外界怎么变化，人体内的健康小环境都是相对稳定的。

当然，提倡顺应节气而养，吃应季蔬果并不是“一刀切”似的否定吃反节气食材，所有的调养不能一概而论。例如，在春季因为肺热引发咳嗽、感冒等症，这时不妨用鱼腥草清清热，尽管鱼腥草长于夏秋季节，但其符合此时的病症，尽管用就是。或者在谷雨芒种时节，人们不小心上火，在这个时节吃鱼腥草就更好了，既清肺热，又预防流感，何乐而不为呢！

二十四节气循行图



二十四节气的脏腑保养原则

中医脾胃学说有这样的观点：“善治脾胃者，能调五脏也。”大意是说，人体是一个整体，脾胃与其他脏腑密切联系，通过调理脾胃，不仅能够治疗脾胃本身的病变，还能够治疗其他脏腑的病变。可见，脾胃在人体养生中是相当重要的，这也就不难理解为何中医会把脾胃视为后天之本了。

调理脾胃，最重要的方式自然是饮食，再说通俗点，就是“吃”。所以，吃饭看似简单，吃出健康却大有学问。怎么吃呢？自然是顺应春夏秋冬四季变化，二十四节气规律。

春季分为6个节气，每个节气又通过不同的气候影响人体。立春、雨水这两个节气，是气候开始变暖的时候，立春时节天气

开始干燥，可吃养阴润燥的食物，而雨水天气潮湿，还要添加一些除湿祛寒的食物。惊蛰、春分、清明、谷雨4个节气，天气回温更快，人体阳气升发厉害，一不小心就会损伤肝脏，所以此时要多吃养肺柔肝的甘味食物，以克制天气变化给人们带来的不适。

夏季闷热潮湿，尤其是小暑、大暑两节气最为难耐，所以此时要多吃一些清淡平和、清热利湿的食物，以达到祛暑、养心、健脾、开胃目的。整个夏季6个节气可以多吃些苦味、咸味、甘润的食物，因为苦味食物可以泻火、除湿，咸味食物能生津开胃，甘润的食物可以健脾，这样便可有效改善夏天湿热邪气在体内的滞留状况。

秋季天气燥热，如果没有顺应节气调养五脏，身体很容易就会出问题，甚至将病症拖到冬天。立秋到处暑这一阶段，天气炎热，人们很容易出现腹泻等脾胃失调的症状，而白露到霜降节气，天气却开始急剧转凉，人们可能会因为突

然的不适应，出现伤风、大便干结等肺胃失润的症状。所以，秋季饮食应以滋阴润肺为主，多吃酸味食物，以抵抗疾病的侵袭。

俗话说，“冬季进补，开春打虎”。冬季是进行大补的好时机。随着6个冬季节气的递进，人体的阴气也逐渐加重，所以此时一定要选好食物补充脾肾的阳气，以预防冬季常见病，并为来年有个好身体做准备。此时人们宜多吃些祛寒的食物来暖身，同时少吃咸味食物，多吃苦味食物。因为冬季肾水旺，咸味食物吃多了肾水会更旺，易引发生殖系统疾病；而苦味的食物可以养心，令肾水和心火达到平衡。另外，此时一定要少吃黏硬、生冷的食物，以免使脾胃的运化功能受到损害。



因时、因地、 因人的不同， 养生方法有 别

现代人随着生活水平的不断提高，饮食观念也随之发生了变化，开始有意识地科学饮食。人与自然是一个整体，人的内在环境无时无刻不在受到外界环境变化的影响。具体地说，就是人会受到各种各样因素的影响，如春夏秋冬四季气候的变化，东南西北等地理状况、风土人情、饮食习惯的不同，年龄大小、体质差异，甚至工种不同、男女之别等因素。这些差异在具体的养生操作时，人们都要考虑到，养生要因时、因地因人制宜。

因时制宜

因时制宜，就是按照时令、节气的阴阳变化规律，运用相应的养生手段保证健康长寿的“天人相应，顺应自然”的养生方法。例如，夏季天气炎热，阳气旺盛，人体会受到大自然阳气的影响，呈阳亢之势，若内热积滞在人体当中不能发散，就容易生病，因此夏季适合吃清热祛暑、泻火除烦、生津止渴的食物。一年四季有寒、热、温、凉之别，食物也有清凉、甘淡、辛热、温补之分，

所以养生应当顺应四时之宜，顺应四季变化规律，适时饮食。

一般来说，春季气候转暖，万物生发，与肝相应，故食宜扶助阳气，如香菜、葱、大麦、小麦等；夏季气候炎热，万物繁盛，与心相应，故食宜清热化湿、健脾开胃，如绿豆、赤小豆、西瓜、乌梅等；秋季气候凉燥，万物肃杀，与肺相应，故食宜养阴润燥，如雪梨、百合、银耳、燕窝等；冬季气候寒冷，万物收藏，与肾相应，故食宜滋补肾精，如黑芝麻、枸杞子、黑豆等。

按照自然季节吃应季的食物，可以使人体与大自然相应，身体充满活力。有些催熟的食物，不光味道不好，人吃了还会生病，就是因为在这它的生长过程中用了很多化学药剂。所以，我们吃东西一定要吃应季的，不仅经济实惠，而且对身体有好处。我们吃东西不能只为了尝鲜或者寻求一种心理上的满足，吃得放心、吃得健康才是最重要的。



因地制宜

因地制宜，是指顺应环境而养生。环境包括自然环境与人工环境，而传统养生主要重视自然环境。

在《黄帝内经》中曾提到“东方生风”、“南方生热”、“中央生湿”、“西方生燥”、“北方生寒”，表明不同地域六气特点有所侧重。除去不易把握的流动的风，温度、湿度所表现出的寒热湿燥等地域特点则相对容易把握。

【在寒湿较重地区】 养生以温阳除湿为要。居处宜选在地势较高、温暖朝阳的地方，注意居处和衣着的保暖防湿效果；饮食上可多食含动物蛋白的牛羊肉等以及一些辛香燥热的食物；体育运动要注意达到身热微汗出的程度，保持阳气和精神的振奋。

【在寒燥较重地区】 养生以避寒就温、敛阳固精为要。居处宜选在地势低平避风且温暖朝阳的地方，注意居处和衣着的保暖；皮肤上可适当抹一些油脂以保暖

防冻裂；饮食上可进食动物蛋白以增强热量，宜温补忌寒凉。同时要保持情绪的饱满平静，提倡体育活动以增强耐寒能力，以身热微汗为度。

【在湿热较重地区】 养生以健脾化湿，增强自我调节能力，使阳气既不内敛又不过分宣泄为要。居处宜选地势高、通风好的地方；饮食宜清淡而富于营养，少食油腻滞气之品，可适当多吃一些芳香化湿、生津利尿之品；养生运动量不需太大；调神要做到神清气和，愉快欢畅，使阳气振奋、宣畅，增强调节能力。

【在燥热较重地区】 养生以调养气阴、保持阴阳的协调平衡为要。居处宜选在依山傍水、阴凉通风之处；宜食富于营养、多汁养阴之品；体育活动宜选在一天中的早晚阴凉之时进行，避免大汗耗气伤阴，保持神情的平和愉快，从而增强体质。我国西部地区气候干燥，生活在此区域的人可以多选用生津养阴的食材。

因人制宜

人的体质有差异，要区别对待。例如，阳虚体质的人在夏季最好也还是食用一些温性的食物。再如，南方湿润，但也不全都是痰湿体质、湿热体质，不管哪种体质，只要有湿热偏重等症状，如皮肤湿症患者，都不可以常吃大枣、糯米、芝麻等黏糯滋腻的食物，以免病情反复发作、迁延难愈。

另外，男女在饮食方面也不尽相同，男人阳气多，女性则阴气较浓，养生的时候就要针对特点选择食物。小孩和老人饮食特点也不相同，小孩饮食多以健脑强身为主，老人饮食则多强调滋补肝肾、养虚补亏。

综上所述，食物的养生调理等作用，并不仅仅是针对营养物质的多寡有无，而需要针对具体状况，根据不同病症、病位、病性以及患者年龄、性别，结合食物的性味归经来进行具体分析，从而选择有针对性的食物，来帮助人们缓解病情，调养身体，提高身体素质。

九种体质的 节气食养

中医讲究辨证论治，每个人的体质不同，也需要不同的方法进行调养。根据《中医体质分类与判定》标准，中国人的体质主要有9种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、血瘀质、湿热质、气郁质、痰湿质、特禀质。这9种体质并非是绝对泾渭分明。一个人的体质可以是几种体质的混合，也可以由一种体质转变为另一种体质。

九种体质的特征判别

平和体质

形体特征：平和体质就是人们说的正常体质。这种体质的人身体内部有一部全自动、优化的调节器，对环境和气候的适应能力很强。

性格特点：自控、自调能力强，心态平和，情绪稳定。

阳虚体质

形体特征：阳虚体质的人，由于体内阳气不足，脏腑功能活动低下，新陈代谢减慢，各器官失于温煦，身体内的环境就像冰箱，从里向外传递着寒凉的信息。这种体质的人多肌肉松软，形体白胖或黑瘦，小便清长，大便溏稀，怕寒喜暖，毛发易落，易出汗。

性格特点：喜静，内向。

气虚体质

形体特征：气虚体质的人，主要表现为气不足，虚弱，身体的动力不足，总觉得身体疲乏无力。就像一部马力小的汽车，跑不快，走不远，不能上高速路、开长途。常表现为气息短浅，语音低怯，神疲乏力，不耐劳累，常出虚汗，容易感冒。

性格特点：比较内敛，不爱冒险。



阴虚体质

形体特征：阴虚体质的人，因阴虚而阴阳失衡，虚火妄动。阴虚体质的人因虚火所在部位不同，常会出现不同的症状，例如，手足心热，经常口燥咽干，口渴喜冷饮，两目干涩，大便干燥，午后面色潮红，有烘热感。因为抵御热邪、燥邪的能力差，体内阴液不足，常呈现一系列干燥少津的症状。

性格特点：急躁心烦，稍有小事就易发火。

血瘀体质

形体特征：血瘀体质的人，血液运行不畅，容易瘀滞。青少年时期与常人无异，中年以后逐渐出现或因血液黏稠或脉道欠顺畅而导致的血液运行不畅。血瘀体质的人易出现微循环障碍，使组织器官代谢产物积聚而缺血缺氧，还会出现外形上的变化，比如口唇、舌质比较晦暗及出现瘀斑，皮肤晦暗，色素沉着，面生色斑，黑眼圈等。

性格特点：性格内郁，性情易烦、健忘。

湿热体质

形体特征：湿热体质的人体内环境很像桑拿浴房，又湿又热，阻碍体内气机的运行，从里到外感觉黏滞不爽。体表能见到的明显特征就是平素面垢油光，眼睛很容易出现红血丝，身体分泌物多且气味臭秽。因湿气重，身体沉重、慵懒、困倦。大便不是燥结就是黏滞不爽，小便黄少。男性易阴囊潮湿，女性易白带量多。

性格特点：雷厉风行，性格多急躁易怒。



气郁体质

形体特征：气郁体质的人，因为体内的气机运行失调，很容易气机郁滞。气郁体质的人，往往面色暗青，对精神刺激适应能力较差。肌肉松弛，经常叹息或嗳气呃逆，常伴随胀痛、疼痛部位走窜不定的症状，且易失眠。

性格特点：性格内向，忧郁脆弱，敏感多疑，神情郁闷不舒，或者急躁易怒。

痰湿体质

形体特征：痰湿是指水液进入体内后没化生成所需的营养物质滋养全身，而变为危害身体的病理产物，积聚在身体的不同部位。这种人大多体形肥胖，肌肉松弛，腹部肥满松软，面色黄而暗，多汗且黏，胸闷，痰多。

性格特点：性格随和，不易与人冲突。

特禀体质

形体特征：特禀体质者天生对外界各种刺激敏感，对某些因素与生俱来具有强烈的敏感性，一旦接触，身体就会出现强烈的应激反应。特别是在身体状况变得虚弱时，若再遇过敏原，如温差变化较大、尘螨、废气、生冷食物等刺激，或食用鱼虾海鲜等食物，过敏症状就会发作。易过敏，易引发荨麻疹、哮喘、花粉症及药物过敏等。

性格特点：无明显倾向。

各种体质的患病倾向

平和体质

平和体质的人，身体阴阳平衡，平常不容易生病，即使生病，由于自我康复的能力强，小病可以自愈，大病对治疗也相当敏感，康复速度很快。但是，这种体质的人并不是很多，后天如果没有正确的养生方法，不重视修为，过度消耗先天的资源，其优势就会逐渐减弱，向不良体质转化。

阴虚体质

冬季会过得比较舒服，但不太适应夏季的炎热、秋季的干燥。经常心悸、烦急易怒，女性爱长皱纹、黄褐斑或痤疮，皮肤易干燥，还易患眼睛干涩、慢性咽炎、月经不调、闭经等病症。

气虚体质

因为气虚，所以抗病能力弱，抵御寒、风、暑邪能力也弱。很容易感冒，而且感冒往往迁延不愈。气虚者脏腑功能减弱，可以出现一系列的虚弱之象，出现疼痛症状时常以酸痛为主，还易患内脏下垂、虚劳等症。



阳虚体质

发病多为一派寒象，中医称之为寒证，即使感受热邪，也会很快向偏寒的病理方面转化。抵御寒邪能力差，夏天过得比较舒服，冬天适应能力差。因体内环境偏寒，不能完全温化水湿，所以体内多寒湿或易感湿邪，病发痰饮、肿胀、泄泻，以及风寒湿邪引起的骨关节疼痛等症，还可能因内寒而致阳痿、脾胃虚寒、血液瘀滞等病症。

痰湿体质

由于痰湿积聚的部位不同，易患不同的疾病，如眩晕、肥胖、气管炎、哮喘、糖尿病、心脑血管疾病等。有的人上楼梯时，双腿重得不得了，像是灌了铅一样，也是“湿重”的表现。

湿热体质

由于体内湿热盛，对潮湿环境或气温偏离，长夏季节湿热交蒸的气候尤难适应。特别容易生痤疮、湿疹，皮肤爱长疖肿，还容易患脾胃、肝胆、生殖系统疾病，如胆囊炎、胆结石、急性肝炎等。女性易患宫颈炎、阴道炎，男性易患前列腺炎等病症。

气郁体质

这种体质的人易患抑郁症、失眠、慢性咽炎、黄褐斑、肝胆失调、胃肠功能失调、月经不调等病症。气能行血，气郁时间长了会影响血液循环，出现血瘀疼痛，如肋肋痛、乳房胀痛。

血瘀体质

血瘀体质的人容易产生一些以疼痛为主的疾病，如偏头痛、胃痛、颈肩腰腿痛等症，主要表现为刺痛。血瘀体质的人患心脑血管病、肿瘤以及出血性疾病的概率比较高。

特禀体质

易患过敏性鼻炎、皮肤过敏、过敏性气喘、荨麻疹、风疹等疾病，发作起来或皮肤瘙痒难忍，或鼻流清涕、喷嚏不止，严重者会出现呼吸急促、喘憋症状，如果不能及时治疗，甚至可能会危及生命。特禀体质还包括一些遗传性疾病和胎传性疾病，遗传性疾病有血友病、先天愚型等，胎传性疾病有“五迟”（立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟）、解颅、胎惊等。这些遗传性疾病通过后天调养，有的可治愈，有的无法根治。



体质的膳食调养

从整体上看，全面膳食、荤素搭配是饮食营养的基础，但并不是一个固定的饮食模式。

人的体质有强有弱，有阴阳、气血、寒热的不同偏颇，患病之后又有证候的不同，因此，膳食的选择应与体质状态相一致。中医的食养是以阴阳平衡作为出发点的，饮食选择应有利于体质的阴阳动态平衡。

举例如下。

脾主运化，为气血生化之源，因此培补元气、补气健脾为气虚体质者饮食调养的基本原则。气虚体质者可选用具有健脾益气作用的食物，如薏米、粳米、糯米、扁豆、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、刀鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯等。由于气虚者多脾胃虚弱，因此饮食不宜过于滋腻。

血瘀体质的饮食调补原则是益气养血、养肝安神。平常宜食具有补血养血作用的食物，包括黑米、紫米、甲鱼、猪肉、羊肉、牛肉、猪肝、乌鸡、鹅血、鲳鱼、黄鱼、鳙鱼、带鱼、海参、黑木耳、黄花菜、菠菜、小白菜、苋菜、油菜、柿子椒、胡萝卜、藕、大枣、酸枣、松子、桑葚、莲子、桂圆肉、花生、葡萄等。忌食草豆蔻、荷叶、白酒、薄荷、菊花等。

体质	春季饮食调理	春季生活调养
平和体质	春季要注意养肝护肝，可多食用一些天然原味的绿色蔬菜，如菠菜、芹菜等，起到滋阴润燥、舒肝养血的功效	平和体质的人由于身体比较健壮，易忽视自身健康，所以要多外出参加锻炼。春天时，平和体质的人精神状态易亢奋，所以应适度地放松自己的神经
气虚体质	以补益脾胃、益气生津的食材为主，如甘草、大枣、蜂蜜、桂圆等	应多外出运动，呼吸新鲜的空气，可散步、慢跑等，因为运动对补气有作用
阳虚体质	春季要以温补阳气的食材为主，如韭菜、洋葱、糯米、山药等。少吃乌梅等。忌吃肝、生葱、鳖、羊肉、辣椒等	适应气候的能力差，春季要注意补阳气。多晒太阳可提高耐寒能力。平时要善于调节自己的情绪，加强体育锻炼，春季可散步、慢跑、打太极拳等
阴虚体质	保阴潜阳，以滋阴、补血、润燥食材为主，多吃清淡食物，如银耳、百合等，少吃辛辣食物	畏热喜寒，所以春季时运动不宜过于剧烈，可打太极拳等。要着重调养肝肾
血瘀体质	春季以行气养阴、活血化瘀的食品为主，如桃仁、黑豆等，也可食用一些活血养血的中药，如当归、川芎、丹参、熟地黄、地榆等	多做有益于心脏血管的活动，如交谊舞、太极拳等，有助于气血运行。血瘀体质多有气郁之证，培养乐观情绪至关重要，精神愉快则气血和畅
湿热体质	春季以排毒、化湿、清热的食材为主，如生地、茯苓、白术、赤小豆、排骨、豆芽、冬瓜、芥菜、黄瓜、苦瓜、萝卜等	体质阳气充足，内有蕴热，适合做强度较大的运动，如游泳、爬山、长跑、骑自行车等，可消耗体内过多热量，帮助湿热之邪泻出体外
气郁体质	饮食要以疏肝行气、解郁的食材为主，如荞麦、刀豆、豌豆、火腿、海带、海藻、茴香、茉莉花等，多喝小柴胡汤、麦片牛奶等	性格多内向，缺乏与外界的沟通，易处于抑郁状态，故气郁体质的人重在调节心情，可以在春季郊游踏青来舒缓心情
痰湿体质	春季要以排便通畅、健脾利湿、化痰祛湿的食物为主，如香蕉、白萝卜、大枣、叶类蔬菜、各种粗粮等。少喝饮料、酒类	在春季应避免湿邪侵袭，不宜居住在阴冷潮湿的环境里。还要长期坚持散步、慢跑以及球类等运动，且逐渐加强活动量
特禀体质	饮食上宜清淡，并注意营养的均衡搭配。可适当多吃一些大枣等益气固表的食物，在春季应少吃海鲜与辛辣刺激之物，少饮白酒	常开窗通风，利于化学物质的挥发，避免宠物的皮毛引起过敏。保持平和愉悦的心态，少熬夜加班或者上网，保证充足的睡眠

体质	夏季饮食调理	夏季生活调养
平和体质	饮食应有节制，不要过饥过饱，不要常吃过冷过热的食物，粗细粮食要合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物	生活应有规律，不要过度劳累。应劳逸结合，保持充足的睡眠时间。根据年龄和性别，参加适度的运动。如年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等
气虚体质	多食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等；少食具有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜等	起居宜有规律，夏季午间应适当休息，保持充足睡眠。平时注意保暖，避免劳动或激烈运动时出汗受风。不要过于劳作。可做一些柔缓的运动，如散步、打太极拳、做操等
阳虚体质	夏季可多食牛肉、羊肉、韭菜、生姜等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶	夏季避免长时间待在空调房间，平时注意防寒保暖。防止出汗过多，在阳光充足的情况下适当进行户外活动。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操等
阴虚体质	多食猪瘦肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品	起居应有规律，居住环境宜安静，避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。适合做有氧运动，可选择太极拳、太极剑、气功等动静结合的传统健身项目
血瘀体质	多食山楂、醋、玫瑰花、金橘等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥肉等滋腻之品	早睡早起，加强锻炼，不可过于安逸，以免气机郁滞而致血行不畅。可进行一些有助于促进气血运行的运动项目，如各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等
湿热体质	以清淡为主，可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜等甘寒、甘平的食物，少食羊肉、韭菜、生姜等甘温滋腻及火锅、烧烤等辛温助热的食物	居住环境宜干燥、通风。不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节，应减少户外活动的时间。保持充足而有规律的睡眠。适合做高强度锻炼，如中长跑、游泳、爬山等
气郁体质	多食黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物	尽量增加户外活动，如跑步、登山等。居住环境应安静，防止嘈杂。保持规律睡眠，多参加群众性的体育运动项目
痰湿体质	饮食应以清淡为主，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食海带、冬瓜等	居住环境宜干燥，衣着应透气散湿，宜经常晒太阳或进行日光浴。可长期坚持运动锻炼，如散步、慢跑、游泳、练武术等
特禀体质	饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。多食益气固表的食物，少食辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物	居室宜通风良好。保持室内清洁，积极参加各种体育锻炼，增强体质

体质	秋季饮食调理	秋季生活调养
平和体质	按时吃饭，注意均衡饮食，多吃蔬果	秋高气爽，平时可以多散散步，或者进行慢跑、爬山等运动
气虚体质	进补时应以益气健脾为主，可多吃小米、大米、黄豆、鸡肉等，少食槟榔、空心菜、生萝卜等具有耗气作用的食物。可通过补充西洋参、太子参、人参、沙参等来缓解气虚症状	睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料，平时多外出运动
阳虚体质	以益气养阴为主。可适当多吃些养肺润燥的果蔬，如胡萝卜、山药、菠菜、桃子、苹果等	可适当做些简单锻炼，如广播体操、瑜珈拉伸动作，要注意早睡早起，不可脱衣贪凉
阴虚体质	秋季进补应重点补充体内的津液，由于肺和肾是体内津液之源，因此，可适当多吃甘凉滋润、生津养阴、润燥养液的食物，如鸭肉、猪肉、牛奶、枸杞子、银耳、木耳等	中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动，锻炼时要控制出汗量，及时补充水分
血瘀体质	可多食黑豆、海带、紫菜、萝卜、山楂、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥猪肉等	运动以柔和、持久、少汗、舒适、温暖为原则。保持足够的睡眠
湿热体质	饮食宜清淡，可多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等，少食辛温助热的食物	戒除烟酒。不要熬夜、过于劳累。适合中长跑、游泳、爬山以及各种球类、武术等运动
气郁体质	饮食应以疏肝理气为重点。可适当多吃山楂、萝卜、丝瓜、山药、冬瓜、菊花、枸杞子、葡萄、莲子、鲫鱼、西红柿等。平时要多喝开水、淡茶、果汁、豆浆等，多吃新鲜蔬果，少吃辛辣食物	秋季气温变化较大，天气干燥，要注意早睡早起，保证充足的睡眠。在工作之余，应多到室外空气清新、场地宽敞的地方散步、跑步、练太极拳、跳健身舞等
痰湿体质	应多吃理气化痰湿之品，如生萝卜、橘子（皮）、冬瓜、佛手等	秋季应适量出汗排出毒素，但出汗量不宜过多，可选择散步、慢跑、瑜伽等运动，可慢慢地适当增加运动量
特禀体质	饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。少食辛辣之品、腥膻发物、含致敏物质的食物	运动应以轻松柔和、动静相间的有氧运动为主，如果能保持良好的运动习惯更好，可散步、快步走、慢跑、跳舞、打太极或做节奏轻快的韵律操，避免过度疲劳及大量出汗，以防耗气

体质	冬季饮食调理	冬季生活调养
平和体质	饮食有节制，不要常吃过冷、过热或不干净的食物，粗细粮食要合理搭配	常晒太阳。平时多活动，可以通过慢跑、快步走帮助人体升阳，起居上要早睡晚起，不要熬夜，护腰背，不要过早地戴帽子。保持心情的宁静
气虚体质	冬季要适量地多用些补气的食物，如山药、扁豆、大枣等，还可党参、黄芪、枸杞子混在一起泡茶喝	应以柔缓运动，如散步、打太极拳等为主
阳虚体质	三餐宜清淡，远离肥腻厚味、燥烈之品，如葱、姜、蒜、韭、椒等；多吃甘凉滋润的食物，如芝麻、百合、糯米、蜂蜜、乳品等	冬季要注意保暖，尤其是后背、上腹、下腹和足底部。平时可以多晒晒太阳，不适宜太激烈的运动
阴虚体质	在冬季进补时，多喝些蜂蜜水、甘蔗汁、糯米粥、牛奶等生津、滋阴的饮品能达到进补的目的	应少与人争吵，以免被激怒。避免熬夜、剧烈运动，锻炼时要控制出汗量，及时补充水分
血瘀体质	黑大豆、芋头、萝卜等都很适合血瘀体质的人冬季食用，此外，金橘、玫瑰等具有芳香开窍功能的食物也很合适	冬季作息时间应早睡晚起，起床的时间最好在太阳出来之后。注意保护头暖、背暖、脚暖，以免寒凝导致血瘀
湿热体质	注意自己的饮食习惯，少烟酒，少食辛辣刺激的食物，可多吃些绿豆、黄瓜、冬瓜、莲须等，也可以多吃些薏米	需格外注意自己的生活习惯，少烟酒、少劳累。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动
气郁体质	冬季饮食应多吃些金橘、玫瑰等；还可以选用佛手香、沉香、木香等煎汁，用汁液来煮粥、做饭	应多参加一些比较有益的社会活动、文娱活动，有空多听听节奏轻快、明朗的音乐，以培养广泛的爱好
痰湿体质	对于痰湿体质的人，冬季最适合的食材莫过于薏米和白扁豆了	适当增加社会活动，培养广泛的兴趣爱好，增加知识，多做强度高的运动，如长跑等
特禀体质	宜多食益气健脾的食物，如大米、花生、山药、大枣、胡萝卜、豆浆、鸡肉等；以性质平和的食物来补益身体；少吃或忌吃葱、辣椒、姜、茴香、八角、猪腰子、胡椒、花椒、韭菜等辛辣油腻食物	起居应有规律，保持充足的睡眠。积极参加各种体育锻炼，天气冷时要注意防寒保暖，防止感冒

九大人群 二十四节气 食养

春季 六节气调养

婴幼儿

春季婴幼儿从室内转移到室外，活动量增加。此时其对于钙的需求量也增多，食谱安排要以含钙丰富的食物为主，如肉骨头黄豆汤、海带、牛奶、紫菜虾皮汤等。而且要补充足够的热量、优质蛋白来满足婴幼儿生长发育和活动的需要。

青年

青年在春季的饮食要遵循少酸略增甘的原则，这样既能避免肝气过旺，又有益于脾气。苦味还能养心脏。还要适当地吃些富含优质蛋白、糖类的食物。冬季过后，由于蔬果摄入不足，人们会普遍地出现维生素、微量元素缺乏的状况，所以青年在春季要多吃各种新鲜的蔬果，补充所需的营养，保证身体的健康。



少年

少年在春季要常食含钙多的食物。春季是身高增长最快的季节，在这个季节补钙对于少年来说尤为重要。由于春季生长发育加速，少年对优质蛋白的需求也随之增加。另外，多吃些富含维生素和矿物质的食物，对生长发育也十分有利。

孕妇

孕妇在春季饮食应减酸增甘、健脾壮阳。在春季多吃清淡的食物，增加蔬菜水果的食用，适当增加蛋白质、钙、镁、铁和B族维生素的摄入量。早晨起来可以喝一杯白开水，帮助清理肠道的同时还可以促进体内的新陈代谢。另外，要多吃些养阴润燥的食物。多吃新鲜蔬菜，如韭菜等，可以改善孕早期恶心、呕吐等孕吐反应。

产妇

新妈妈在分娩后，身体会显得非常虚弱，加上冬春交替，天气忽冷忽热，风邪很容易趁虚而入，导致新妈妈出现感冒、头痛、四肢关节痛等症。所以新妈妈在春季饮食要清淡，多饮汤水忌油腻，适当多吃些新鲜的蔬菜。尽管此时补充营养很重要，但是在产后最初的几天里最好还是吃清淡易消化的食物，千万不要吃过于燥热、辛辣和油腻的食物。

中年人

四五十岁的中年人，很多大腹便便，这给健康带来隐患，所以一定要管好自己的嘴，最好戒掉烟，戒掉自己喜欢吃肉和油炸食品的爱好的。春季可以多吃一些鲫鱼、豆制品、坚果、燕麦等食物，这些都是心血管疾病的“克星”。此外，还要少吃盐，多吃水果，要学会细嚼慢咽，多吃软、烂、精细的食物，以减少肠胃的工作量。有消化道溃疡的人，不要喝太多牛奶。

更年期男性

更年期男性要减少糖分的摄入，多吃富含蛋白质、维生素和钙质的食物，合理分配营养。男人在进入更年期后会出现性机能衰退、性欲减弱等现象，所以在饮食上要多吃能够增强性腺功能的食物，以及能够改善神经系统和心血管疾患的食物，以减轻更年期的各种症状，如烦躁易怒、记忆力衰退、失眠头痛、紧张倦怠等。

更年期女性

更年期女性春季饮食要注意营养的均衡吸收，不要挑食偏食，少吃高热量的食物，切忌暴饮暴食。可以在增加蛋白质摄入的同时，适当地增加一些蔬菜、水果，这样既可以补充维生素，也能够防止便秘。口味重的食物和过于油腻的食物对身体健康都是十分不利的，如食物过咸可引起高血压和浮肿等。

老年人

老年人春季饮食需要特别照顾，一般宜采用少食多餐的方法，平时可以吃点小点心补充营养，吃些豆制品替代动物蛋白质，蔬菜要加入主食一起烹调，以便身体的吸收。为了方便老年人咀嚼，要挑选一些质地比较柔软的蔬菜和水果，如香蕉、西瓜、木瓜、芒果、猕猴桃等，除此之外，还要限制油脂的摄取，做饭的时候尽量少放盐、酱油、味精等调味品，不吃辛辣食物。白天补充充足的水分，坚持每天服用复合维生素补剂。

婴幼儿

炎炎夏日，一般婴幼儿的食欲欠佳，活动和睡眠相对来说都会减少，所以饮食以形式多样、品种丰富、色彩鲜艳为佳。多吃清淡的食物，不要太油腻，利用食物的色、香、味、形来刺激婴幼儿的食欲。另外，平时可以多吃一些有清热、消暑、解毒功效的蔬果，如冬瓜、番茄、西瓜等。

少年

少年在夏季饮食时要注意多吃清淡食物，少吃油腻辛辣食物，因为油腻辛辣食物会导致脾阳虚衰，可以用蛋、奶、鱼虾等含低脂肪、优质蛋白的食物代替肉食。夏季气候炎热潮湿，多吃苦味食物，如苦瓜、莴笋、芦笋等，既可以清热泻火，又可以健脾除湿。另外，一定不要暴饮暴食，吃得太饱会增加肠胃负担，出现腹胀等症状。

青年

青年在夏季饮食除了要注意吃得清淡和多吃苦味食物外，还要注意饮食的合理搭配。因为夏季炎热，人们容易出现食欲不振等状况，一不小心就会因缺少某些营养而使身体受损，所以在吃东西时要巧妙地进行搭配。另外，夏季出汗多且容易耗损津液，喝水多了又会冲淡胃液，所以不妨多吃些水果，如柠檬、草莓、葡萄等，既能敛汗生津，又能健胃消食，还预防了因流汗过多而耗气伤阴的问题。除此之外，建议在夏季要多补充蛋白质，因为夏季运动较多，津液损耗很大，多补充蛋白质可以满足身体营养的需求，还能提高身体免疫力。

孕妇

孕妇在夏季饮食一定要以清淡、易消化为原则。要少量多餐，每天最好能够进食4餐，且间隔不要过长。如果因为天气炎热而导致胃口不好，可以多吃些精细、含蛋白质丰富的食物或者新鲜的蔬果。如果食欲很好，总是有饥饿感，那么不妨在两餐之间多加1个煮鸡蛋，一定不要吃糖果、糕点等含糖量高的食物，以免破坏膳食平衡。除此之外，要养成不挑食、不偏食的习惯，忌食油腻辛辣、难以消化的食物。多吃含钙的食物，如鱼、海藻类、牛奶和奶制品等。还要多吃含铁的食物，以补充血液，如瘦肉、贝类、豆制品、菠菜、芹菜、胡萝卜、海带等。

产妇

夏日炎炎，持续的高温使得每一天对于妈妈和宝宝来说都是难捱的日子。月子里的新妈妈千万不要贪凉，夏季饮食要清淡，多喝水，多吃新鲜的豆制品，如豆浆等，多吃一些新鲜的蔬菜，适量吃一些应季的瓜果，但是千万不要因为贪凉而多吃，以免刺激新妈妈虚弱的脾胃，导致拉肚子等症状的发生。

中年人

中年人在夏季要学会科学饮食，多吃温润的食物，尽量少吃生的食物和凉性的食物，如西瓜等。平时注意不要暴饮暴食。可以多吃一些蔬菜、水果等高纤维素的食物，适量地进食含动物蛋白的食物。少吃油炸、腌渍、熏烤的食物，以及动物内脏、罐头、香肠等可能会致癌和导致血管硬化的食物，以免为老年健康埋下隐患。

更年期男性

更年期男性在夏季要学会利用食物调节、减轻自身的症状。一般男性更年期体重增加是由体内新陈代谢紊乱造成的，所以在饮食上要注意多摄取富含蛋白质、钙质和多种维生素的食物。可以多吃新鲜蔬菜，搭配鸡、鱼、兔肉等，平时可以喝些牛奶和吃些豆制品。忌辛辣、热燥的食物。晚餐不要过饱，一日三餐饮食要分配均匀、合理。

更年期女性

更年期女性在夏季饮食上应多吃一些含优质蛋白的食物，如牛奶、瘦肉、鸡蛋、鱼类及豆制品等。宜饮食清淡，限制食盐的摄入，以免增加心脏负担，增加血液黏稠度，使得血压升高。平时可以多吃新鲜的蔬菜和水果，尤其是小白菜、芹菜、山楂等富含胡萝卜素、无机盐和膳食纤维的食物。

老年人

老年人在夏季易出现食欲不振、消化不良、疲乏无力、心烦气躁等症状。所以，主食要做到粗细粮搭配、品种多样化，以便在补充人体热量的同时，补充多种矿物质和维生素。可适当吃些鸽肉、鸭肉等平凉性的肉食，多吃蛋类、牛奶和豆制品补充钙质，蔬菜的食用量一定要大，因为蔬菜可以补充人体所需的多种矿物质和维生素，可以起到一定的降血压、降血脂、降血糖的作用。另外，夏季要少吃水果，建议每天吃水果不要超过 150 克。平时饮食要少盐少油，以免引发心脑血管疾病。

婴幼儿

秋季天气干燥，婴幼儿容易出现口唇干裂、鼻腔干燥易出血、便秘、内热偏重等症状，可以多吃一些生津润肺的食物，如白萝卜、山药、藕、鸭肉、百合等。



少年

秋季气温开始变得凉爽，人的食欲随之逐渐增强，消化能力也随之提高。首先，在饮食上一定要注意防止热量过剩，在秋季饮食中，一定要注意适量，不能放纵食欲，大吃大喝。其次，要少吃刺激性强、辛辣、燥热的食物，如尖椒、胡椒等，应多吃蔬果，如冬瓜、西葫芦、茄子、萝卜、苹果、香蕉等。最后，秋季天气开始转凉，人的新陈代谢也会随之发生变化，所以要少吃生冷食物，避免消化道疾病的产生。可多吃些温性食物来调养身体。

青年

青年在秋季饮食要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害身体。少吃辛辣食物，以免增加燥气；多吃酸性食物，有助于生津止渴、增强肝脏的功能。平时要多吃一些易消化的食物，少吃生菜沙拉等凉性食物。秋季阳气渐收，阴气逐渐上升，所以不适合多吃阴寒的食物，尤其要少吃瓜果，因为西瓜、香瓜等都会损伤肠胃阳气，造成腹泻等症。可以适量吃苹果、柑橘、梨、葡萄等偏酸性的水果。

孕妇

孕妇在秋季一般食量都偏大，稍微不注意就会进食过量。因此，有孕期高血压综合征的患者要保持合理的膳食结构，控制食量，少吃油腻的食物。秋季孕妇可以适当吃些有润燥、降压功能的食物，如富含钾离子的蔬菜、水果，可以在降压的同时起到补中益气、生津润燥的作用。此外，还可以选择一些营养丰富且有降压作用的食物，如山药、银耳、百合、莲子等。

产妇

秋季气候干燥，虚弱的新妈妈很容易受凉，所以秋季新妈妈坐月子一定要注意保暖。秋季有很多新鲜蔬果上市，新妈妈不妨多吃些。另外，正在坐月子的新妈妈可以适当地吃些野菜，因为野菜营养丰富，蛋白质和矿物质的含量都很高。还可以多饮用一些新鲜黄豆制作的豆浆，与其他季节的大豆相比，秋天的新大豆所含的微量元素和蛋白质都要更加丰富。

中年人

中年人的秋季养生主要是养阴防燥，可以多吃一些酸性的食物，如苹果、柑橘、猕猴桃、山楂等，以收敛肺气。少吃辛辣刺激性的食物，如葱、姜等，避免肺气的发散。还可以多吃一些豆腐、糯米、大米、百合、银耳等有润肺功能的食物。另外，秋季需要进补，但是大量地进补又容易导致肥胖，所以宜多吃一些鱼肉，鱼肉脂肪含量低，且具有护心和防癌的作用。

更年期男性

秋季，更年期男性新陈代谢紊乱，所以要多吃一些富含碘和不饱和脂肪酸的海产品，如淡菜、海带、紫菜等，既可以促进新陈代谢，又有助于减肥，还可以降低血压和血脂。此时雄激素水平降低，需要从饮食中摄取大量的优质蛋白，所以不妨多吃些羊肉，既补充了蛋白质，又增加了维生素和微量元素的摄入。

更年期女性

在秋季，处于更年期的女性生理上会产生一系列的变化，如骨质疏松、新陈代谢改变、生殖器官和骨盆组织萎缩等。此时饮食要以补肾为主，在饮食当中要注意养心、健脾。少吃辛辣有刺激性的食物，控制脂肪的摄入，注意多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物，多吃蔬果等清淡食物，多饮水。

老年人

秋季老年人要想保持健康，少患病，就一定要注意饮食的调养，以滋阴润肺为基本准则，另外要注意少辛增酸。可以多吃一些芝麻、核桃、糯米、甘蔗、蜂蜜等具有滋阴润肺、养血作用的食物，少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品。胃弱的老人，可以在早晨喝些粥来益骨生津。根据秋季的特点，可以适当地服用一些维生素制剂，还可以食用一些滋阴益气的中药，如西洋参、百合、杏仁、川贝等来进行保健。

冬季

六节气调养

婴幼儿

冬季比较寒冷，婴幼儿的自身热量消耗得相对较多，易产生饥饿感，所以要多补充热量。可以在幼儿膳食中适量地添加一些高热量、高蛋白的食物，菜肴的味道不妨烧得浓郁一些，以促进幼儿的食欲。另外，还要吃些赤小豆、黑木耳、莲心、大枣等有补血作用的食物，以健脾补血。



少年

少年在冬季饮食要均衡营养，保持膳食中营养素和身体需求之间的平衡，不挑食、不偏食，以满足身体对各种营养的需求。平时要少吃一些厚味肥甘的食物，因为食用过多不但对身体无益，还会增加身体的负担。另外，不要随便进补，虽然冬季是进补的好时节，但是这个季节并不适合少年进补。冬季易患感冒，感冒的少年要多喝水，多吃清淡的食物，以半流质或流质的食物为好，切忌食用滋腻肥甘的食物，以免造成病情的反复。

青年

一般来说，年轻人在冬季不必刻意地补肾，只要生活有规律就好。平时可多吃一些洋葱、大葱、山药、芋头等食物。有肾虚或者肾亏的人，在冬天最好不要吃绿豆等凉性的食物，而宜吃温热食品，如葱、姜、枸杞子、羊肉等。此外，黑色食品如黑豆、黑芝麻、黑木耳等，也有利于肾脏的保养。不要刻意地吃药或有药性的保健品。



孕妇

冬季气温下降，昼夜温差大，这对于孕妇和胎儿的健康是十分不利的，所以此时增加营养，提高免疫力对孕妈妈和胎儿来说尤为重要。要多吃新鲜的、多样化的食品，摄取足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物和各种维生素，要荤素搭配、粗细粮结合，不能偏食挑食，只有保证营养的全面，才能为胎儿的生长发育提供有力的保证。



产妇

冬季坐月子，可以适量服用一些姜汤、姜醋、酒类等，能够帮助哺乳妈妈血液通畅，减少疾病的发生。还可以多吃些有温补作用的食物，如胡萝卜、牛羊肉、猪蹄、油菜、鱼类、土豆、奶蛋类等。此时由于新妈妈体内的钙质流失比较多，加上天气寒冷，所以要保证每天 1200 毫克钙的摄入量，并且要多吃蔬果，补充维生素和膳食纤维，以增进食欲，帮助消化，防止产后便秘的发生。

中年人

中年人在冬季饮食的时候，要远离生猛海鲜，因为这些食物中寄生虫和细菌比较多，加之为了追求味道，烹调时间常不够充分，不小心就会病从口入。平时要多吃含维生素 A 和维生素 D 的食物，如海鱼、鸡肝等。每天饮用 20~30 毫升的红酒，可降低心脏病的发病率。疲劳的时候不宜多吃鸡、鱼、肉、蛋等食物，可以多吃新鲜蔬菜、水产制品等碱性食物。

更年期男性

更年期男性在冬季骨密度值会降低，易造成骨折。所以，冬季要多吃一些奶类和豆制品补充蛋白质和钙质，这对体力的恢复和预防骨质疏松有很大的好处。冬季多吃羊肉，既可以补身体，又能改善性腺功能，可从根本上减轻更年期症状。除此之外，还可以多吃些淡菜减肥降压，少吃肥、甘、厚、腻、辛辣的食物，最好戒掉酒和浓茶。

更年期女性

更年期女性在冬季可借食欲增加之机调整自己的饮食结构。平时饮食要荤素搭配、粗细搭配，不偏食挑食，做到饮食不甜、不咸、不腻，定时进餐，少吃油腻熏制食品。平时多补充奶类和豆制品，以保证蛋白质和钙质的摄入。最好保证每天能吃 500 克左右的蔬菜水果，以补充身体所需的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物。

老年人

冬季比较寒冷，气温很低且天气干燥，很多老年人会因寒冷气温的影响，导致生理和食欲出现变化。因此，老年人在冬季饮食一定要保证充分的营养摄入，保证热量的供给，可以适当地吃些富含碳水化合物和脂肪的食物，多补充维生素。保证蔬菜的合理搭配，平衡各种营养素。以清淡饮食为主，粗细搭配，配合一些蔬果，以保证老年人的健康。



雨水

雨水冻化麦返青，
风吹草萌基不稳。
岸边水獭始祭鱼，
传信鸿雁向北行。
厥阴无情病易发，
营血不布脾胃病。
少食膩油多菜果，
食酸养阳脏腑宁。



春分

三月惊蛰又春分，
气候变暖春光融。
春分日夜半阴阳，
缓发游园情志畅。
早起晚睡勤散步，
防感和胃佩香囊。
养颜梳头房事节，
阴阳调和第一桩。



谷雨

天气渐暖雨水多，
皮肤疏松正气弱。
风湿人体筋骨痛，
湿气困脾人昏沉。
疏泄肝气扶正气，
健脾祛湿阳气生。
谷雨时期多注意，
健体养生自精神。



立春

立春踏青宜养肝，
早起晚睡泡脚眠。
防疫将息乍寒暖，
春捂养阳防春寒。
制怒怡情好心态，
寡欲避风似神仙。



惊蛰

寒冬已过倒春寒，
万物复苏还艰难。
蛰伏虫已雷震醒，
调达肝气和阴阳。
多练静功防冷风，
温补忌怒肝脾祥。
少酸多甘温不燥，
多食野菜保安康。



清明

又到清明四月天，
景明春和放纸鸢。
婀娜柳树新枝发，
鲜嫩群花争芳妍。
祭祖踏青两相便，
烦恼哀愁散如烟。
偶有雨丝落凡间，
洗去烦琐润心田。



第二章

从立春到谷雨

养阳疏肝

春季的六个节气，
天气逐渐地转暖，
日照逐渐地充足，
阳气渐渐地旺盛。
此时春风初起，
风在五行当中属木，
风吹动肝阳向上升发，
肝气旺就会克制脾胃之气。
在这个时候，
人的脾胃是很虚弱的，
所以应多吃一些补养脾胃、
养阳疏肝的食物。
因为只有调理好肝气，
才能疏散瘀滞，
升发阳气。





——养阳气，疏肝气

立春是一年中的第一个节气，“立”有开始之意，立春揭开了春天的序幕，表示万物复苏、春季开始。

节气食俗：咬春迎新食生菜

【吃春盘】

立春吃春盘的习俗，据说始于晋代，但那时的春盘制作比较简单，只是放些萝卜、芹菜一类的菜蔬。到了隋唐，由于人们特别重视节气食俗，食用春盘之风盛行。春盘是细切小蒜、大蒜、韭、蒜薹、香菜等五种辛辣的生菜盘装而成。这个习俗一直流传至今，但春盘的内容已发生了很大的改变，变为以青韭、豆芽、香芹等新春时令菜为主，外加肉丝、豆腐丝等合炒成盘，也可酌加海参、香菇、鸡丝等原料，因人而异，随意搭配。

【吃春卷】

除了春盘之外，春卷也是立春时人们经常食用的一种节庆美食。这种食品以薄面皮包馅、用油炸制而成，有的在面粉里加进葱花，烙成葱花油饼，最讲究的是在饼里卷上青韭肉馅。春卷皮一般用麦面，也有用鸡蛋皮、豆腐皮的。至于馅料，则分南北两种特色，北方多用韭菜、豆芽、肉丝等，江南则多用白菜、芹菜、肉丝、虾丝、海米、豆沙、水果等。

饮食调养原则：立春养肝，百病不沾

1 立春饮食应考虑春季阳气初生的特点，注重护肝，要有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的食品和药物，食品应该选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜等，药物可选用枸杞子、郁金、丹参、延胡索等。中医认为，春属木，与肝相应，疏肝还要健脾，故可以吃一些健脾胃的食物，如大枣、山药、桂圆等。在保持心情舒畅之余，忌食煎炸、燥热、肥腻难消化的食物。

2 立春养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气。春季是人体气血升发的季节，犹如种子发芽。饮食上应以滋补阴气、疏通气机兼升发阳气的食物为主。



【立春饮食宜忌】



多吃新鲜、黄绿色蔬菜：冬季蔬菜品种较少，人体摄入的维生素相对不足，春季应多食用新鲜、黄绿色蔬菜，如春笋、韭菜、菠菜、荠菜、芹菜、香菜、胡萝卜等

保证膳食纤维的摄入：立春时节，要在膳食中增加膳食纤维的摄入，以预防便秘，多食粗粮、芹菜、黑木耳等

增加蛋白质的摄入：经过一冬天的脂肪储备，在春天要减少脂肪的摄入，增加优质蛋白的摄入，可适当多吃一些豆类及其制品、鱼类等

宜吃辛甘发散性质的蔬菜：立春时节宜食用味甘、性温的食品，以助阳气升发之力，如油菜、香菜、韭菜、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等



立春后饮食忌酸：立春后的饮食调养要考虑到春季阳气初生的情况，此时不宜食酸收之味，因为酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，如西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等

立春之后饮食忌辣：少吃麻辣火锅、羊肉、烧烤、油炸食品，因为这些食物都可能损耗阳气，导致上火

立春常见病饮食指南

立春养“生”，可以借助春天大自然的生机来有效激发人体的活力，进一步滋养五脏，帮助它们尽快从冬天的藏伏状态中走出，进入一个新的生命活动状态。立春一到，气温逐渐回暖，再加上节后外出的人群众多，气候因素和人口流动频繁，导致一些疾病复苏。这时，抓紧机会治疗肝的病症，可起到事半功倍的效果。

节气常见病症	饮食指南
肺炎	适宜食用清淡、富含维生素和蛋白质的食物，如荸荠、花生、白萝卜、冬瓜、水果、豆制品、牛奶等。忌食辛辣刺激和生冷的食物，如胡椒、杏子、槟榔，会伤及脾胃肺气，加重病情
麻疹	要多补充维生素 C，多食新鲜水果蔬菜，多饮开水或果汁，进食清淡易消化的食物，如鲜奶、稀粥、面等
心肌梗塞	饮食以清淡为主，选择低盐、低脂、高维生素食物，多吃蔬菜、水果、豆类、瘦肉、鱼虾等，饭菜不宜过咸。少吃或不吃甜食和刺激性食物
水痘	水痘是因体内湿热蕴郁、外感时邪而诱发，所以不用特别加强营养，而宜清淡饮食，可吃些稀粥、牛奶、面条或面包，还可加些豆制品、猪瘦肉等

立春养生八大明星食材

韭菜

温肾补阳，暖胃健脾

韭菜别名“起阳草”，立春食用可以增进食欲，有健胃消食、护肤明目、补气壮阳、活血散瘀、解毒的功效，有益于人体降低血脂，预防冠心病、贫血、动脉硬化。



味辛，性温。入肝、胃、肾经。

【食用禁忌】

❌ 韭菜 + 菠菜 / 蜂蜜

二者同食有滑肠的作用，会引起腹泻。

❌ 韭菜 + 白酒

白酒性热，有刺激性，可引起胃炎和胃肠道溃疡。韭菜性味辛温，能壮阳活血。两者同食会引起胃炎、溃疡病发作，易致肝病及出血性疾病。



【时令美食谱】韭菜玉米面饼

原料 韭菜 100 克，鸡蛋 1 个，玉米面 100 克，普通面粉 50 克，盐、植物油各适量。

做法 1. 韭菜洗净、切末，鸡蛋打散；将两者搅在一起，加盐和成馅。

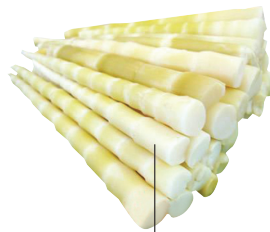
2. 玉米面和普通面粉和成面团，拍成饼状，把韭菜鸡蛋馅包入饼中。

3. 锅内放少许油烧热，放入面饼，煎成两面金黄。

春笋

利九窍，通血脉，化痰涎，消食积

立春是吃春笋的好时节。春笋含充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分，常食能清胃热、肺热，安神，改善支气管炎及痰多之症。



味甘，性寒。入胃、肾、大肠经。

【食用禁忌】

❌ 春笋 + 豆腐

豆腐与春笋均性寒，同食易导致腹泻。

❌ 吃春笋要谨防过敏，尤其是老年人、儿童不宜多吃。

❌ 春笋含草酸量较高，可影响人体对钙的吸收，所以在食用前应用开水焯过，去除笋中的草酸。

❌ 荨麻疹患者避免食用。

【时令美食谱】春笋枸杞子肉丝

原料 春笋 200 克，猪瘦肉 150 克，枸杞子 15 克，料酒、白糖、酱油、香油各适量。

做法 1. 猪瘦肉切丝；春笋烫熟后切细丝。

2. 热锅下油烧至六成热时，放入肉丝、笋丝煸炒片刻。

3. 加入料酒、白糖、酱油，再放入枸杞子翻炒几下，淋上少许香油即可。

香椿

清热解毒，健胃理气，
润肤明目

香椿主治疮疡、目赤、肺热咳嗽等病症，对久泻久痢、痔便血、崩漏带下、疮癣、疥癩等病症有不错的辅助作用。



味苦平，性凉。入肝、胃、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 香椿是“发物”，有宿疾者勿食。
- ❌ 香椿中含有大量亚硝酸盐，易使人发生亚硝酸盐中毒。吃前须用开水烫过。

【时令美食谱】香椿炒鸡蛋

原料 香椿 150 克，鸡蛋 400 克，盐、料酒、植物油各适量。

- 做法** 1. 将香椿洗净，用开水烫一下，捞出切末。
2. 将鸡蛋磕入碗内，加入香椿、盐、料酒，搅成蛋糊。
3. 炒锅注油烧至七成热，将蛋糊倒入翻炒至嫩熟，淋上少许熟油，装盘即可。



荠菜

健脾利水，止血解毒，
降压明目

荠菜的营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种微量元素。荠菜不但有独特的美味，而且具有和脾、清热、利水、消肿、平肝、止血、明目的功效，对痢疾、水肿、淋证、乳糜尿、吐血、便血、月经过多、目赤肿痛等症均有不错的作用。



味甘，性平凉。入肝、肺、脾经。

【食用禁忌】

❌ 荠菜 + 姜、蒜

搭配食用会影响口感。

荠菜可宽肠通便，故便溏者慎食。



【时令美食谱】荠菜炒鸡丁

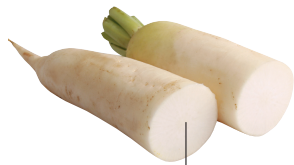
原料 鸡脯肉 150 克，荠菜 100 克，竹笋 50 克，料酒、盐、鸡精、鸡汤、淀粉、植物油各适量。

- 做法** 1. 鸡脯肉洗净切丁，用少许淀粉、水上浆，备用；竹笋洗净切丁，用水焯熟；荠菜洗净切末。
2. 锅内放油烧热，放入鸡丁滑散至变色，倒出沥去油。
3. 锅里留底油，放入笋丁、荠菜末炒匀，加鸡汤、料酒、盐、鸡精烧沸后，将鸡丁回锅，并用水淀粉勾芡，即可出锅。

白萝卜

消积滞，化痰清热，
下气宽中，解毒

白萝卜可增强人体免疫力，并能抑制癌细胞的生长。白萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。常吃白萝卜可降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。



味甘，性凉。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 白萝卜为寒凉蔬菜，阴胜偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。
- ❌ 胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食白萝卜。
- ❌ 白萝卜 + 人参 / 西洋参
两者药效相反，同食起不到补益作用。



【时令美食谱】素炒白萝卜

原料 白萝卜 500 克，蒜苗 30 克，蒜末、盐、鸡精、蚝油、香油、植物油各适量。

- 做法**
1. 白萝卜去皮，洗净，切丝；蒜苗洗净切段。
 2. 锅里烧开水，白萝卜丝飞水至断生，捞出滤水备用。
 3. 锅里放适量植物油，爆香蒜末，放入蒜苗，加入白萝卜丝，调入盐、蚝油、鸡精，再淋少许香油炒匀即可。

花椒

温中止痛，杀虫止痒

花椒是中国特有的香料，位列调料“十三香”之首。其气味芳香，可以去除各种肉类的腥膻臭气，能够促进唾液分泌，增加食欲。花椒能够促进血管扩张，从而起到降低血压的作用。



味辛，性温。入脾、胃、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 女性月经期不宜食用，以免引起血管扩张。
- ❌ 花椒味辛，阴虚火旺的人不宜食用。
- ❌ 孕妇不宜食用，多食会引起内火导致流产。
- ❌ 花椒不可生吃，因有小毒，也不可多吃。

【时令美食谱】花椒韭菜炒蚌丝

原料 河蚌 400 克，韭菜 200 克，新鲜花椒 5 克，蒜片 15 克，红辣椒少许，盐、糖、生抽、植物油各适量。

- 做法**
1. 蚌去壳去内脏，洗净切丝，飞水备用；韭菜洗净，除去前端和根部，切段，把粗段和幼段分开。
 2. 开锅下油，爆香蒜片和花椒，下粗段韭菜翻炒片刻，然后下幼段韭菜、蚌丝、红辣椒，以盐、糖、生抽调味，快速炒至韭菜刚熟便可。

鲫鱼

和中开胃，健脾利湿

鲫鱼营养价值高，蛋白质含量丰富且质量高，容易被人体消化吸收。食鲫鱼既可补充营养，又可增强抗病能力，有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效。对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病者有很好的食疗作用。



味甘，性温。入脾、胃、大肠经。

【食用禁忌】

❌ 鲫鱼 + 猪肝

同食会降低猪肝的营养价值，并导致腹痛、腹泻。

❌ 鲫鱼 + 芥菜

鲫鱼性温，可消水肿、解热毒，而芥菜性热味辣，同食反而会引发水肿。



❌ 鲫鱼子含胆固醇较高，中老年、高脂血症患者不宜多吃。

【时令美食谱】萝卜丝鲫鱼汤

原料 鲫鱼 400 克，萝卜 100 克，植物油、盐、姜、香菜各适量。

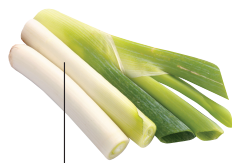
做法 1. 鲫鱼宰杀干净；萝卜洗净，切细丝。

2. 锅烧热，倒油烧热后放入鲫鱼，煎至两面上色定型。

3. 将姜片放入，再倒入开水煮开。放入萝卜丝继续煮 10 分钟左右加盐调味。洒上香菜即可。

葱

发汗解表，通阳活血，驱虫解毒



味辛，性温。入肺、胃经。

葱可发汗解表、利尿、通阳活血、驱虫解毒，对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有良好的治疗

作用。初春的气候变化无常，感冒发生率高，有些肠胃病如胃病、慢性腹泻以及关节痛会多发，这时除用药外，适当吃些葱能缓解病情。用葱烹调荤食，还能预防春季呼吸道感染。

【食用禁忌】

❌ 表虚多汗自汗之人忌食。

❌ 患有狐臭之人忌食。

❌ 葱 + 地黄 / 常山 / 首乌
葱会抵消掉这些中药的药效。



【时令美食谱】葱白大米粥

原料 葱白 20 克，生姜、大米适量。

做法 1. 葱白、生姜洗净切末，大米洗净。

2. 将葱末、姜末、大米放入锅中，加水同煮，熬成粥即可食用。此粥可解表散寒。





——养脾胃，调精神

雨水，表示降雨的开始，也表明雨量开始增多。春季气候转暖，然而又风多物燥，常使人皮肤、口舌干燥，雨水节气到来，空气湿润，天气暖和但又不燥热，正是调养的好时机。雨水时要注意保护阳气。

节气食俗：品“龙肉”，吃汤圆

【品“龙肉”】

雨水节气之后的几天，就是民间所说的“二月二，龙抬头”。传统民俗讲究，这天人人都要剃头，意味着好运的到来。人们在这天的饮食多半与龙有关，如吃水饺称为吃“龙耳”；吃春饼称为吃“龙鳞”；吃馄饨称为吃“龙眼”；吃米饭称为吃“龙子”等。

【吃汤圆】

雨水前后是我国传统的节日——农历正月十五元宵节。民间有过元宵节吃元宵的习俗。元宵由糯米制成，或实心，或带馅。馅有豆沙、白糖、各类果料等，食用时煮、煎、蒸、炸皆可。起初，人们把这种食物叫“浮圆子”，后来又叫“汤团”或“汤圆”。这些名称与“团圆”字音相近，取团圆之意，象征全家人团团圆圆、和睦幸福。人们也以此怀念离别的亲人，寄托对未来生活的美好愿望。


饮食调养原则：省酸增甘，以养脾气

1 补充能量以耐寒。此时气候仍然比较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量，所以饮食宜以高热量为主。由于寒冷的刺激可能导致体内的蛋白质分解加速，继而使人体抵抗力降低，因此雨水节气需要补充优质蛋白质食品。

2 多吃蔬果助抗菌。春天是由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始复发，活力加强，容易侵犯人体而致病。所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐，以助人体抵抗各种致病因素侵袭，提高人体免疫功能，增强人体的抗病能力。

3 少食酸涩养脾气。多吃酸味的食物，会使肝气郁滞不得疏泄，肝不疏脾，则脾胃功能呆滞，故春季饮食调养宜选辛、甘、温之品，忌酸涩。

【雨水饮食宜忌】

宜	宜多食用种子类食物：如燕麦、稻米、扁豆、花生、黄豆、咖啡豆、葵花子等。它们可以为身体提供大量的蛋白质、B 族维生素、钙、镁、锌和铁等有益元素	
	宜多食用高热量和富含蛋白质的食物：如黄豆、芝麻、花生、核桃、鸡蛋、鱼、虾、牛肉、鸡肉、兔肉等	
	宜多食用富含维生素的食物：如小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、柑橘、柠檬、胡萝卜、苋菜、芝麻、青色卷心菜、菜花等	
	宜多食用去火的食物：如苦瓜、苦菜、芹菜、芥兰、西瓜、山楂、苹果、葡萄等	
忌	饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等丰富的鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、动物内脏和刺激性调味品，因为上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用或会形成气体使人腹胀，增加胃肠负担	
	忌油腻、生冷及刺激性食物	

雨水常见病饮食指南

雨水时节，天气变幻莫测，经常会出现阴天天气，并且会出现“倒春寒”现象。在这个时节，人的毛孔是处于扩张状态的，当冷空气来临时，极易患病。

节气常见病症	饮食指南
感冒	每天应摄入 2500 毫升的水，可饮用开水、清淡的菜汤以及新鲜的果汁，如西瓜汁、梨汁、甘蔗汁等，稀粥、蛋汤、牛奶、豆浆也可。亦应多食用富含维生素的蔬菜、水果。饮食应素净、清淡。佐餐则宜选用各种酱菜、豆腐、肉松等清淡食品。忌食生冷、油腻、油炸、黏滞、咸辣、过硬及海腥食物。忌多食鸭肉、猪肉、羊肉、狗肉、甲鱼、蚌、柿等食品
腮腺炎	以流食或半流食为宜，如稀粥、软饭、软面条、水果泥或水果汁等。多饮温开水、淡盐水，以促进腮腺管口炎症的消退。还可以吃一些有清热解毒作用的食物，如绿豆汤、藕粉、白菜汤、萝卜汤等。忌吃鱼、虾、蟹等发物。忌吃辛辣等助湿生热的食物
眩晕	平时多吃一些营养含量高的食物，主要还是以清淡的食物为主。还要食用有清热、化痰、补肝肾功效的食物。荔枝、桑葚、核桃、淡菜、芹菜、海蜇、白菊、松子仁、枸杞子、天麻、何首乌等，都可缓解眩晕症状

雨水养生八大明星食材

南瓜

补中益气，健脾利湿

南瓜具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫、降糖止渴的作用。经常食用南瓜，对久病气虚、气短倦怠、营养不良、便溏、消渴、哮喘、肺病、烫火伤、下肢溃疡、虫疾等病症有好处。



味甘，性温。入脾、胃经。

【食用禁忌】

❌ 南瓜 + 维生素 C 丰富的食物

南瓜含维生素C分解酶，不宜与富含维生素C的食物同食。

❌ 南瓜 + 虾 / 蟹

二者一温一凉，同食易引起腹泻。



【时令美食谱】南瓜三鲜汤圆

原料 汤圆粉 300 克，猪肉馅 200 克，南瓜、白菜各 100 克，虾仁 50 克，香菇 10 克，盐、料酒、葱末、姜末、香油各适量。

做法 1. 南瓜洗净，切块，煮熟，凉凉后在搅拌机中打成蓉。

2. 把汤圆粉、南瓜蓉用温水搅拌均匀，揉成面团，揪成剂子。

3. 将猪肉馅、白菜、虾仁、香菇加盐、料酒、葱末、姜末、香油拌成馅，包入剂子揉成汤圆，水开后入锅，煮至浮起即可。

黄豆芽

清热明目，补气养血

黄豆通过种子发芽产生丰富的维生素，因此芽类蔬菜被称做“活体蔬菜”。黄豆芽具有清热利湿、消肿除痹、去黑痣、治疣赘、润肌肤的功效。



味甘，性凉。入脾、大肠经。

【食用禁忌】

❌ 黄豆芽性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者，以及常出现遗精的肾亏者，均不宜多食。

❌ 黄豆芽不可生吃，有毒。食用了不完全熟的黄豆芽可能出现胀肚、拉肚子、呕吐、发烧等不同程度的食物中毒症状。

【时令美食谱】黄豆芽豆腐汤

原料 黄豆芽 200 克，豆腐 150 克，葱花 3 克，盐 2 克，鸡精、植物油适量。

做法 1. 将豆腐切成薄片，用开水焯一下捞出。黄豆芽洗净，去掉头尾。

2. 锅置旺火上，放入油烧热，加葱花爆出香味，再加入适量水，加入豆腐，烧沸。

3. 再加入黄豆芽、盐、鸡精烧片刻，起锅盛入汤碗内即可。

鳊鱼

鳊鱼富含磷脂。鳊鱼肉有祛风寒、益筋骨、温中健脾的功效。对于脾胃虚寒、消化不良、肢体肿胀、腰膝酸痛、步履无力等症均有不错的缓解作用。



味甘，性温。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 患有瘙痒性皮肤病之人忌食。
- ❌ 患有食道疾病的人不宜食用。

【时令美食谱】鲜美鱼头汤

原料 鳊鱼头 1 个，川芎 6 克，白芷、天麻各 10 克，生姜 2 片，盐少许，植物油适量。

做法 1. 将鱼头洗净，去鳃。起油锅，下鱼头煎至微黄，取出备用。

2. 川芎、白芷、天麻、生姜洗净。把全部用料一起放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，小火隔水炖 40 分钟，加盐调味即可。

菠菜

菠菜营养丰富，能补益脑神经，有“营养脑黄金”之称。常食可补充人体所缺多种营养。



味甘，性平。入肝、胃、大肠、小肠经。

【食用禁忌】

❌ 菠菜 + 黄瓜

菠菜中的维生素 C 会被黄瓜中的分解酶破坏。

❌ 菠菜 + 豆腐 / 牛奶

菠菜中的草酸与豆腐或牛奶中的钙形成草酸钙，使人体无法吸收钙。

❌ 菠菜 + 鳝鱼

两者性味相克，同食会导致腹泻。



【时令美食谱】菠菜炒猪肝

原料 菠菜 300 克，猪肝 75 克，水淀粉、植物油、葱花、姜末、蒜末、料酒、盐、白糖、酱油、味精各适量。

做法 1. 菠菜择洗干净、切段，放沸水中焯一下；猪肝洗净、切片，用水淀粉抓匀上浆。

2. 猪肝放入油锅滑散，放入葱花、姜末、蒜末炒香，加料酒、盐、白糖、酱油，放入菠菜快速翻炒，加味精，用水淀粉勾芡即可。

蜂蜜

护肤美容, 抗菌消炎,
润肠通便

蜂蜜既是良药, 又甘甜可口, 在全世界都被认为是最好的保健品之一。具有补中益气、润肺止咳、润肠通便、缓急止痛、解毒、矫味矫臭等功效。中医将蜂蜜列为健康与保健的上品。



味甘, 性平。入脾、肺、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 蜂蜜 + 豆腐 / 韭菜 / 莴笋
蜂蜜甘凉滑利, 与豆腐等同食会导致腹泻。
- ❌ 蜂蜜 + 豆浆
同食会形成草酸钙, 不利于人体吸收。
- ❌ 蜂蜜 + 葱
性味相反, 同食会中毒。



【时令美食谱】香蕉蜂蜜粥



【原料】 大米 100 克, 香蕉 1 根, 蜂蜜适量。

【做法】 将大米放入锅中煮开, 放入切成小块的香蕉, 煮熟后冷却, 再加入适量蜂蜜即可。

茼蒿

健胃消食, 润肺化痰

茼蒿含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分, 其所含特殊香味的挥发油, 有助于宽中理气、消食开胃、增加食欲, 对头晕眼花、心慌失眠有很好的疗效。



味甘, 性平。入肝、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 脾胃虚寒、腹泻者不宜食用。

【时令美食谱】茼蒿炒肉丝

【原料】 茼蒿 150 克, 瘦肉 50 克, 植物油 4 克, 葱、蒜、姜、盐各适量。

【做法】 1. 茼蒿洗干净, 切段; 葱洗净, 切丝; 姜、蒜切片; 瘦肉洗净, 切丝。
2. 炒锅烧热, 倒油, 油七成热时倒入葱、姜、蒜爆出香味, 倒入肉丝翻炒一会儿, 然后倒入茼蒿, 搅拌均匀。出锅时, 入盐调味即可。



莴苣

止腹痛，止牙血，
通小便

莴苣具有利五脏、通经脉、清胃热、清热利尿的功效，可用于小便不利、尿血、乳汁不通等症。多吃莴苣可以缓解春季常见的口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病。



味甘，性凉，
苦。入肠、
胃经。

【食用禁忌】

❌ 莴苣 + 奶酪

奶酪是油脂性食物，而莴苣性寒，二者同食容易导致消化不良。



❌ 莴苣 + 蜂蜜

蜂蜜性凉，莴苣性冷，二者同食，不利肠胃，易致腹泻。

❌ 寒性体质者，痛风、泌尿道结石、眼疾患者不宜食用。

【时令美食谱】莴苣炒鸡丁

原料 鸡腿肉 100 克，莴苣 200 克，淀粉、辣椒水、姜、盐、植物油、酱油、料酒、鸡精各适量。

做法 1. 把鸡腿肉切成丁，加料酒、淀粉、酱油、辣椒水，拌匀后放腌 10 分钟；莴苣去叶、去皮，洗净，切成小丁；姜切末。

2. 锅内放油烧热，先下姜末爆出香味，再下腌好的鸡丁，翻炒至鸡肉表面完全变色，倒入莴苣丁翻炒，加盐、鸡精，翻炒片刻即可出锅。

豌豆苗

助消化，益中气，
利小便

豌豆苗是豆科植物豌豆的嫩苗，营养丰富，含有人体所必需的八种氨基酸，常吃有助于增强人体的免疫功能。豌豆苗中还含有大量的胡萝卜素、维生素 C，可防止人体致癌物质的合成，降低人体癌症的发病率。中医认为，豌豆苗有助消化、利尿、止泻、消肿等作用。



味甘，性平。入脾、胃经。

【食用禁忌】

❌ 豌豆苗 + 羊肉

同食易发生黄疸和脚气病。

【时令美食谱】猪肝豌豆苗汤

原料 猪肝 50 克，豌豆苗 25 克，盐、香油、酱油、辣汤各适量。

做法 1. 将猪肝切成薄片，用凉水浸泡后再洗一遍。

2. 辣汤下锅，放酱油、肝片，

煮沸后撇去浮沫；放入

豌豆苗、盐，淋上

香油即成。





——顺肝气，养脾气

惊蛰是各种昆虫从冬眠中苏醒的时候，很多过冬的虫卵也已经卵化。此时天气已经逐渐变暖，我国大部分地区开始出现桃李争妍、黄莺鸣叫、小燕飞来的现象。气温和地温都已经回暖，土壤解冻，人们开始进入春耕季节。

节气食俗：吃春梨，忙炒豆

【惊蛰节气吃梨】

惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，民间素有惊蛰吃梨的习俗。在山西的雁北地区，农民在惊蛰日要吃梨，意为与害虫别离。梨的吃法有很多，如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，用冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效。

【惊蛰要吃炒豆】


在陕西，一些地区过惊蛰要吃炒豆。人们将黄豆用盐水浸泡后放在锅中爆炒，发出噼啪之声，象征虫子在锅中受热煎熬时的蹦跳之声。

饮食调养原则：惊蛰顺肝，助益脾气

- 1 春季膳食要粗粮和细粮、干与稀、荤与素、汤与菜合理搭配，避免专一单调，做到饮食多样化，以从食物中摄取到各种营养，使人精力充沛。
- 2 惊蛰节气，天气回暖，饮食应以清温平淡为主，可以多食用一些新鲜蔬菜和蛋白质丰富的食物。
- 3 多吃应节食物，香椿芽、春韭、柳芽、马兰头、鲜荠菜等都是只在春天才能享用的好食物。它们的共同特点之一就是它们都是春季独有的春芽食物。这类食物正能切合此季人体的特殊营养需要。



【惊蛰饮食宜忌】

宜	宜多吃新鲜蔬菜及富含蛋白质、维生素的清淡食物。如菠菜、水萝卜、苦瓜、芹菜、油菜、山药、春笋、甜椒、洋葱、梨、螃蟹、莲子、银耳、芝麻、蜂蜜、鸡蛋、牛奶等	
	咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛	
	饮食宜清淡，多吃应节食物。香椿芽中含有非常丰富的维生素 C，含量是普通水果的数倍甚至数十倍，故是不容错过的春季美食 荠菜是最早返青的蔬菜，因此被称为“报春菜”。荠菜鲜嫩味美，营养丰富，其中维生素、钙、磷、铁的含量都很高，而且还含有大量的叶绿素和膳食纤维，而后两者正是人体在春季最需要的营养素	
忌	忌食或少食动物脂肪类食物，如羊肉、狗肉、鹌鹑；燥烈辛辣刺激性的食物也应少吃，如辣椒、葱、蒜、胡椒	
	梨性寒，不宜一次食用过多，否则反伤脾胃。脾胃虚寒的人不宜食用生梨 忌食大腻食品，如肥猪肉、油炸食品等	

惊蛰常见病饮食指南

惊蛰节气，地气开始生发，此时天雷阵阵，各种生物迅速繁殖。随着气温的不断回升，加上“倒春寒”的袭击，此节气非常容易诱发精神异常和呼吸道感染等疾病。

节气常见病症	饮食指南
百日咳	宜选择细、软、烂易消化吸收且宜吞咽的半流质食物或软食。因病程较长，注意选择热量高、含优质蛋白质、营养丰富的食物。忌食葱、姜、辣椒、胡椒等辛辣油腻食物，忌食海鲜发物、生冷食物、激素。本病炎症期和痉咳期忌用温补类药物
肝炎	平时要注意搞好饮水卫生，加强饮水消毒。生吃瓜果要洗净。饮食以清淡、易消化、富有营养为主。不吃不干净的食物，不喝生水。忌油腻、高脂肪、煎炸食物，如鱼子、蛋黄、猪肝、油饼、油条、烤鸭等
支气管炎	饮食宜清淡，忌辛辣荤腥。应戒烟多喝茶，因为吸烟会引起呼吸道分泌物增加、反射性支气管痉挛、排痰困难，有利于病毒、细菌的生长繁殖，使支气管炎进一步恶化；茶叶中含有茶碱，能兴奋交感神经，使支气管扩张而减轻咳喘症状
头痛	头痛患者应膳食清淡，慎用补虚之品。应禁食火腿、干奶酪，少吃牛奶、巧克力、乳酪、啤酒、咖啡等食物。还应禁烟、禁酒、禁喝浓茶

惊蛰养生八大明星食材

马兰头

清热止血，抗菌消炎

马兰头具有清热解毒、凉血止血、利尿除湿的功效。对湿热泄泻或痢疾、咽喉肿痛、痈肿疮疡等均有不错的缓解作用。



味辛，性凉。入肝、胃、肺经。

【食用禁忌】

❌ 孕妇不宜食用。

【时令美食谱】香干马兰头

原料 马兰头 250 克，香干 1 包，盐、白糖、鸡精、芝麻、香油各适量。

做法 1. 马兰头择洗干净，汆烫 2 分钟，泡凉。
2. 香干切成小丁。马兰头沥水切碎。马兰头碎和香干丁一起放一个大碗里。放盐、白糖和鸡精拌匀，再放芝麻、香油拌匀即可。

马兰头拌鸡蛋

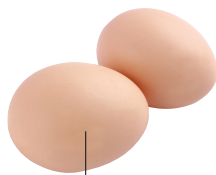
原料 马兰头 150 克，鸡蛋 2 个，植物油、盐、料酒、鸡精、葱花各适量。

做法 1. 马兰头用清水浸泡 30 分钟，洗净。
2. 锅内放水煮沸，放些油，下马兰头焯熟后捞出，用凉水过凉，切碎。
3. 鸡蛋加料酒、葱花打匀，用油炒熟，铲碎。放入马兰头，加盐、鸡精，搅拌均匀即可。

鸡蛋

补阴益血，除烦安神，补脾和胃

鸡蛋具有滋阴润燥、养心安神、益气养血之功效，为补益五脏虚弱的营养食品。



味甘，性平。入脾、胃经。

【食用禁忌】

❌ 鸡蛋 + 兔肉 / 柿子

兔肉和柿子性寒，鸡蛋也性寒，同食易致腹泻。

❌ 鸡蛋 + 茶

刺激肠胃，不利于消化。

❌ 鸡蛋 + 鲤鱼

会生异味，易令人呕吐。

❌ 鸡蛋 + 豆浆

抑制蛋白质消化吸收。

❌ 鸡蛋 + 红薯

两种食物都不易消化，同食会引起消化不良。



【时令美食谱】菠菜炒鸡蛋

原料 菠菜 350 克，鸡蛋 2 个，葱、姜、盐、植物油各适量。

做法 1. 菠菜择洗干净，切成小段；鸡蛋打散；葱、姜切末。

2. 锅中倒油，烧至六成热，倒入鸡蛋炒熟盛出。留余油加热，放入葱、姜末炆锅，再放菠菜翻炒；倒入炒好的鸡蛋，加盐炒匀即可。

枇杷

润肺下气，止渴

果，清肺、生津、止渴；核，祛痰止咳，和胃降逆。对于肺热咳嗽、久咳不愈、咽干口渴及胃气不足等病症均有很好的效果。



果：味甘，酸，性平。入肺、胃经。

核：味苦，性平。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 脾虚泄泻者忌食。
- ❌ 枇杷含糖量高，糖尿病患者忌食。
- ❌ 孕妇吃枇杷不要过量，每次 1~2 个。
- ❌ 枇杷仁有毒，不可食用。

【时令美食谱】枇杷百合银耳汤

原料 枇杷 150 克，干百合 10 克，水发银耳、冰糖各 50 克。

做法 1. 银耳、枇杷洗净；把银耳撕成小朵；百合用清水浸泡 2 分钟，洗净。

2. 把银耳、百合放入锅内，加入足量的水，放入冰糖，大火烧开，转小火煮 30 分钟。

3. 枇杷去皮去核，切成小块放入锅内，再煮 10 分钟即可。

鸭血

滋补养血

传统医学认为，鸭血具有补血、解毒等功效，适用于劳伤、吐血、痢疾等病症，并能解金、银、砒霜、虫蛇咬伤、盐卤诸毒。



味咸，性寒。入肝、脾经。

【食用禁忌】

- ❌ 高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食。
- ❌ 平素脾阳不振、寒湿泻痢之人忌食。

【时令美食谱】韭菜炒鸭血

原料 鸭血 250 克，韭菜 100 克，干辣椒、盐、胡椒粉、香油、料酒、植物油各适量。

做法 1. 鸭血切片，韭菜洗净切段，干辣椒切丝。

2. 锅内加水烧开，下入鸭血片焯透捞出。

3. 锅内注油，下入干辣椒丝、韭菜略炒，烹入料酒，加鸭血、盐、胡椒粉炒匀，淋香油即可。



赤小豆

利湿消肿，清热退黄，解毒排脓

赤小豆营养丰富，具有润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、预防结石、健美减肥等食疗作用。所含膳食纤维有助排泄体内废物，且对瘦腿有明显效果。中医认为，赤小豆具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦等功能，对小便不利、脾虚水肿、脚气等症均有缓解作用。



味甘，酸，性平。入心、小肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 赤小豆有减肥的功效，瘦人应少吃赤小豆。
- ❌ 赤小豆利尿，所以体虚尿频者不宜多食，阴虚者也要慎食。
- ❌ 胃肠功能较弱的人也不宜多食，因为赤小豆可致人胀气。

【时令美食谱】

赤小豆米枣粥

原料 赤小豆 50 克，黑米 100 克，大枣 15 克，红糖 10 克。

做法 1. 赤小豆清水浸泡 8 小时，黑米清水浸泡 3 小时。

2. 大枣洗净，放入锅中，加入赤小豆、黑米（连同浸泡的水）、适量水同煮，粥成时加入红糖，调匀即可。

赤小豆山药粥

原料 赤小豆 100 克，山药 100 克，薏米 100 克，冰糖适量。

做法 1. 山药去皮洗净，切块。

2. 赤小豆洗净，薏米洗净，加适量水煮至开花成赤小豆粥。

3. 将山药放入粥内，煮至山药软，加入适量冰糖调味，略煮至冰糖融化即可。

银耳薏米红豆粥

原料 薏米 100 克，赤小豆 50 克，大枣 25 克，银耳 6 克，白糖 20 克。

做法 1. 将薏米、赤小豆用温水浸泡几个小时，大枣去核，银耳泡发。

2. 将原料一同放入锅中，加水，大火煮滚，转小火再煮 30 分钟。待粥成时加入白糖调味即可。



黄豆

增强人体免疫，防止血管硬化

黄豆的营养价值很高,蛋白质含量比瘦肉、鸡蛋、牛奶高,被称为“豆中之王”。黄豆中含高品质的蛋白质约 40%,为五谷之冠。黄豆加工后的各种豆制品,不但蛋白质含量高,还含有多种人体不能合成而又必需的氨基酸,为理想的补益食疗之品。

【食用禁忌】

- ❌ 积食腹胀者避免食用。
- ❌ 不宜一次吃太多黄豆,以免引起消化问题。

【时令美食谱】

黄豆炖蹄筋

原料 牛蹄筋 250 克,黄豆 20 克,鸡汤 1000 克,姜末、料酒、盐各适量。

做法 1. 牛蹄筋发好洗净,切段,焯一下;黄豆洗净。

2. 锅中倒入鸡汤和姜末,煮开后倒入蹄筋、黄豆,大火烧开后,调入料酒,再转小火炖至收汁,放盐调味即可。



黄豆海带汤

原料 黄豆 20 克,水发海带 30 克,白糖适量。

做法 1. 将黄豆、海带洗净,海带切成碎末。

2. 砂锅加水 500 克,放入黄豆,大火煮沸,改小火煮至黄豆熟时,放入海带,继续炖至酥烂,下白糖调匀即可。



味甘,性平。入脾、大肠经。

黄豆烧茄子

原料 长茄子 2 根,水发黄豆 200 克,葱 1 根,五花肉 100 克,蒜片、姜末、大料、甜面酱、老抽、白糖、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法 1. 茄子带皮切成滚刀块,葱切斜丝,五花肉切小丁。

2. 锅中放入适量热水,烧沸后将黄豆放入,煮 10 分钟捞出。锅下油,七成热时将茄子块放入,大火炸至微黄色,捞出沥干。

3. 锅中留底油,烧热后将五花肉丁放入,小火煸炒 3 分钟,放入大料、蒜片、葱丝和姜末爆香,放入料酒、甜面酱、白糖、老抽和少许清水翻炒片刻。最后将茄子块和黄豆放入锅中,拌炒均匀,淋水淀粉勾薄芡即可。

香蕉

润肺解酒，健脾滑肠

香蕉因能解除忧郁而被誉为“快乐水果”。香蕉营养丰富、热量低，含有被称为“智慧之盐”的磷，又有丰富的蛋白质、糖类、钾、维生素A和维生素C，是很好的营养食物。中医认为，香蕉具有止烦渴、润大肠的食疗功效。

【食用禁忌】

- ❌ **香蕉+土豆**
两者皆不利消化，同食易腹胀。
- ❌ **香蕉+红薯**
香蕉和红薯淀粉含量都较高，同食易引发腹胀不适。
- ❌ **便秘者不宜食用未熟透的香蕉。**

【时令美食谱】

香蕉沙拉

- 原料** 香蕉2根，橙子1个，圣女果适量，酸奶1盒。
- 做法** 1. 把香蕉、橙子切成小块，圣女果切成两半。
2. 把切好的水果放在碗中，加酸奶拌匀即可。

香蕉米粥

- 原料** 新鲜香蕉2根，大米100克，冰糖适量。
- 做法** 1. 先将香蕉去皮，切成丁。
2. 大米淘洗干净，用适量水煮粥，大火煮沸后加入香蕉丁、冰糖，改用小火熬30分钟即成。



味甘，性寒。入脾、胃经。

香蕉薄饼

- 原料** 香蕉1根，面粉300克，鸡蛋1个，葱花、植物油、白糖、盐各适量。
- 做法** 1. 鸡蛋打匀，放入捣成泥的香蕉，加水、面粉调成面糊；放入葱花、白糖、盐搅匀。
2. 锅烧热，放入少许油，将面糊倒入锅内，摊薄，两面煎至金黄色即可。



山药

健脾益胃，滋肾益精，润肺止咳

山药又叫薯药、延章、玉延等，含有丰富的淀粉、蛋白素以及胆碱、黏液质等成分，具有健脾补肺、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、延年益寿的功效。



味甘，性平。入肺、脾、肾经。

【食用禁忌】

❌ 山药 + 菠萝

有碍肠胃健康。

❌ 山药 + 胡萝卜

胡萝卜中的分解酶会破坏山药中的维生素C，损失营养。

❌ 山药 + 油菜

山药补气，油菜破气。

【时令美食谱】

排骨山药汤

原料 山药 200 克，排骨 500 克，生姜、盐各适量。

做法 1. 山药去皮，洗净，切段。把排骨放在热水中焯一下，撇去浮沫，用热水洗净。

2. 砂锅内加入适量水，放入排骨，大火烧开，放入生姜，小火煲汤 1 小时。加入山药、盐，小火煲 30 分钟左右即成。

山药珍珠丸子

原料 山药、糯米各 150 克，猪瘦肉 50 克，淀粉、盐各适量。

做法 1. 将糯米用冷水浸泡 1 天，捞出后沥干水分。

2. 猪瘦肉剁成蓉，山药洗净、去皮，蒸熟后捣烂，加入淀粉、盐拌匀，捏成每个约 15 克重的丸子，外面裹一层糯米，装盘，放在蒸笼中蒸熟即可。

山药枸杞子粥

原料 山药 100 克，枸杞子 5 克，大米 50 克，冰糖适量。

做法 1. 山药洗净，去皮，切小块。枸杞子用清水泡软。

2. 大米洗净，放入锅中加水煮开，熬成粥，再放入枸杞子、山药块，待山药煮熟后加入冰糖，煮至冰糖融化即可。





——调阴阳，保健康

春分是反映四季变化的节气之一，此时地球各地的昼夜时间相同，所以民间有“春分秋分，昼夜平分”的谚语。春分过后，中国大部分地区的作物进入到春季的生长阶段，各地气温持续回升。

节气食俗：吃三香，喝春汤

【吃三香】

民间有“春分后，食三香”的习俗。三香即香菇、香椿、香麦菜。香麦菜即我们所吃的油麦菜。春分过后，人体的新陈代谢旺盛，血液循环加快，多吃三香可以补充人体所需的各种维生素、蛋白质及多种矿物质。

吃香菇可以提高人体免疫力。食用香椿可以防治痔疮、湿疹、遗精、关节疼痛、食欲不振等症。香麦菜有清燥润肺的功能，有助于缓解春季失眠。

【喝春汤】

每到春分，民间有吃“春菜”的习俗，故此有“春分吃春菜”的谚语。“春菜”是一种野苋菜，每逢春分到来，人们都会去田野中采摘春菜，采回来的春菜一般会与鱼片“滚汤”，也就是人们所说的“春汤”。有句顺口溜说得好：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老

少，平安健康。”表现出人们自一年之初祈盼家宅平安、人体强健的美好愿望。

饮食调养原则：疏肝健脾，和调阴阳

1 春分节气可多吃些野菜。春季各种野菜生机勃勃，随着人们生活水平的提高，吃野菜也成为时尚之举。野菜的吃法很多，可清炒，可煮汤，可做馅，营养丰富，物美价廉。野菜在抗癌方面也有一定作用。

2 宜进食辛甘、偏温之物。主食宜选择热量高的，并要多摄取蛋白质。



【春分饮食宜忌】

<div> <div>✓</div> <div>宜</div> </div>	春分人体新陈代谢旺盛，是孩子长个子的最佳时段，所以要多补充维生素 D 和钙、磷、铁等矿物质。可吃香菇等
	春分后易发感染疾病，需补充大量维生素和蛋白质，可多吃香麦菜、香椿等，以降低胆固醇，缓解神经衰弱。可以多吃一些野菜预防各种春季多发病，如蒲公英、鱼腥草等
	宜食用的食物有胡萝卜、卷心菜、菜花、小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、韭菜等新鲜蔬菜，柑橘、柠檬、苹果等水果，芝麻、核桃、莲子等干果，豆浆等饮料
<div> <div>×</div> <div>忌</div> </div>	在做鱼、虾、蟹等寒性食物时，要放入葱、姜、酒、醋等各类温性调料，以防止菜肴性寒偏凉。在食用韭菜、大蒜等蔬菜时，要加入蛋类等滋阴之物，以使阴阳调和互补
	忌油腻、生冷及刺激性食物
	禁忌过热、过寒饮食

春分常见病饮食指南

春分节气是草木生长的萌芽时期，人体的血液此时正处于旺盛时期，激素水平也处于高峰期，此时易发高血压、月经失调、痔疮等症。另外，春季是传染病的高发季节，易引发儿童腮腺炎、水痘、猩红热和风疹等传染性疾病及过敏性疾病。

节气常见病症	饮食指南
失眠	多吃蔬菜水果，多吃补脑安神的食品，如小米、大枣、核桃等，牛奶、土豆、面条或蔬菜加少许鸡肉或鱼肉，可促使大脑放松。含镁丰富的香蕉、燕麦片及茄子、西红柿、芹菜也有助于睡眠
猩红热	多吃高热量、高蛋白质的流食，如牛奶、豆浆、稀饭、面汤、蛋汤、碎菜粥、鸡蛋羹等。要多喝水。忌食狗肉、羊肉、鸡肉、海鲜等发物，辛辣食物、过甜过咸的食物、冰激凌、热性水果和油炸食物也应该忌食
月经不调	饮食应以清淡且富有营养为主。注意补铁、维生素 C。可多吃豆类、鱼类、肉、动物肝、蛋、奶等高蛋白食物。月经来潮的前一周的饮食宜清淡、易消化、富营养。多食绿叶蔬菜、水果，多喝水
盗汗	入春以后，应在医生的指导下适时进行春季进补，在食疗上多吃些滋阴补益的食物，如大枣、黑豆、核桃、黑芝麻、血糯、桂圆等。多吃新鲜水果蔬菜，少食辛辣食品

春分养生八大明星食材

蒜苗

祛寒，杀毒气，
健脾胃

蒜苗除具有醒脾气、消积食的作用外,还有良好的杀菌、抑菌作用,对流感、肠炎等因环境污染引起的疾病有很好的预防作用。



味辛，性温。入脾、胃、肺、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 消化功能不佳的人宜少吃。
- ❌ 过量食用会影响视力，造成肝功能障碍。

【时令美食谱】蒜苗炒鸡蛋

原料 蒜苗 200 克，鸡蛋 2 个，盐、料酒、油适量。

做法 1. 蒜苗洗净，切成寸段。鸡蛋打散，在蛋液中加入料酒，搅打均匀。

2. 锅中放适量油烧热，倒入蛋液，待蛋液稍定形，炒散。倒入蒜苗翻炒几下，加盐，翻炒均匀出锅即可。



酸奶

补虚开胃，润肠通便

酸奶是一种功能独特的营养品，可以调节机体内微生物的平衡，和新鲜牛奶相比，酸奶不但具有新鲜牛奶的全部招牌营养素，而且酸奶能使蛋白质结成细微的乳块，乳酸和钙结合生成的乳酸钙，更容易被消化吸收。



性平，味甘酸。入心、肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 空腹忌喝酸奶，空腹饮用酸奶，乳酸菌易被杀死，保健作用减弱。
- ❌ 婴儿忌喝酸奶，因为酸奶会破坏对婴儿有益菌群体的生长条件，还会影响正常的消化功能。

【时令美食谱】酸奶银耳水果羹

原料 酸奶 250 克，猕猴桃 250 克，银耳（干）100 克，木瓜 100 克，苹果 100 克，梨 100 克，冰糖 50 克。

做法 1. 将银耳用温水洗净泡开，撕成小片。

2. 小汤锅置于火上，加适量水，放入将银耳熬成稠状，中途加入冰糖，熬好后放凉。

3. 将猕猴桃、木瓜、苹果、梨均切丁，放入冰糖银耳中，最后加入酸奶拌好即可食用。

淡菜

补肝肾，益精血

淡菜味道鲜美，是补虚益精、温肾散寒的佳品，明代医家倪朱谟对淡菜之功尤为赞叹，称其为“补虚养肾之药”。所以，凡是肾虚引起的病证，可常煮食淡菜，或用淡菜配搭其他食材来调理。例如，淡菜配伍麻雀肉炖食，对阳痿有好处；淡菜配伍鸡蛋炒食，对体虚盗汗有一定的效用；淡菜与韭菜搭配炖食，对肾虚带下有不错的功效。



性湿，味咸。入肝、肾经。

【食用禁忌】

❌ 有热病，虚热及皮肤病患者均不宜食用。

【时令美食谱】鸡蛋淡菜粥

原料 大米 100 克，鸡蛋 160 克，淡菜 50 克，盐、香油、料酒各适量。

做法 1. 将淡菜用热水浸泡发软，择洗干净，放入碗内，加料酒，上笼蒸至烂熟；鸡蛋打碎，搅匀；大米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

2. 锅中加入约 1000 毫升冷水，将大米放入，先用旺火烧沸，然后改用小火熬煮；待粥将成时，再下入淡菜、鸡蛋、盐，熬煮至粥熟；淋少许香油调匀即可。

香菜

健胃消食，利尿通便

香菜又名胡荽，其性温味甘，能健胃消食、发汗透疹、利尿通便、祛风解毒。《本草纲目》说：“胡荽辛温香窜，内通心脾，外达四肢。”适用于感冒、小儿麻疹或风疹透发不畅等。《罗氏会约医镜》说，香菜“辟一切不正之气，散风寒、发热头痛，消谷食停滞，顺二便，去目翳，益发痘疹”。



味辛，性温。入肺、脾经。

【食用禁忌】

❌ 口臭、狐臭、龋齿及生疮的人，不可吃香菜，吃了会加重病情。

❌ 凡服一切补药，或者药中有白术、牡丹者，均不宜用香菜。

【时令美食谱】香菜黄豆汤

原料 新鲜香菜 30 克，黄豆 10 克，盐少许。

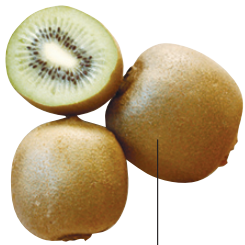
做法 1. 将香菜、黄豆分别洗净。

2. 先将黄豆放入锅内，加水适量，炖煮 15 分钟后，再加入香菜同煮 15 分钟，去渣取汤，加少量食盐调味即成。

猕猴桃

清热，生津

猕猴桃的维生素 C 含量在水果中名列前茅，一颗猕猴桃能提供一个人一日维生素 C 需求量的两倍多，因此其被誉为“维 C 之王”。猕猴桃还含有可溶性膳食纤维。猕猴桃有调中理气、生津润燥、解热除烦的食疗功效。可生食，或去皮后和蜂蜜煎汤服。猕猴桃榨汁，加生姜汁服，可用于消化不良、食欲不振、呕吐、烧烫伤的辅助治疗。



味酸、甘，性寒。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 猕猴桃含丰富维生素 C，会降低止血类药的疗效，不宜同用。
- ❌ 儿童食用猕猴桃过多可引起严重的过敏反应，甚至导致虚脱。
- ❌ 腹泻、痛经、风寒感冒者不宜食用。

【时令美食谱】冰糖猕猴桃

原料 猕猴桃 2 个，冰糖适量。

做法 1. 将猕猴桃洗净，去皮，切成小块，放在碗中。
2. 放入冰糖，上笼蒸至猕猴桃肉熟烂，取出即可食用。

燕窝

养阴润燥，益气补中

燕窝滋阴润肺、益气补中、化痰止咳。主治久病虚损、肺癆咳嗽、痰喘、咯血、吐血、体弱遗精、小便频数。还可以提高免疫功能，有延缓人体衰老、延年益寿的功效。



味甘，性平。入肺、胃、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 服用阿司匹林过敏者禁止食用燕窝。
- ❌ 对蛋白质食品有过敏反应的过敏体质者不适合吃燕窝。
- ❌ 进补了燕窝之后一定要忌吃油腻、生冷及刺激性食物，因为油腻的食物会使人体温、血糖、情绪发生变化，产生疲软现象。

【时令美食谱】冰糖大枣燕窝

原料 燕窝 10 克，冰糖 15 克，大枣 5 颗。

做法 1. 用温水浸泡燕窝，泡软后，清理其中的细小燕毛等杂物。
2. 将泡好的燕窝沥干水，加适量清水，倒入炖盅，加入冰糖、大枣（大枣放入之前应先用冷开水清洗一下），浸泡 1~2 分钟后盖上盅盖，隔水小火炖 1 小时即可。

大蒜

温中消食，暖脾胃，
解毒

大蒜能促进新陈代谢，降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，并有降血压、降血糖的作用，故对高血压病、高脂血症、动脉硬化、糖尿病等有一定疗效。大蒜外用可促进皮肤血液循环，去除皮肤的老化角质层，软化皮肤并增强其弹性，还可防日晒、防黑色素沉积，淡斑增白。



味辛，性温。入脾、胃、肺经。

【食用禁忌】

- ❌ 阴虚火旺及慢性胃炎、溃疡病患者应慎食。
- ❌ 外用能引起皮肤发红、灼热或起泡，故不宜敷之过久。
- ❌ 皮肤过敏者慎用。

【时令美食谱】大蒜姜汁拌菠菜

原料 菠菜 300 克，大蒜 15 克，姜、大葱各 10 克，酱油 10 克，香油、盐各适量。

做法 1. 将大蒜去皮洗净，捣成蒜泥；姜洗净，绞成姜汁；葱切成末；菠菜洗净，用沸水焯熟，挤干水分。

2. 将菠菜置于大碗中，加入蒜泥、姜汁、葱末、酱油、盐、香油，拌匀即成。

豆豉

开胃消食，祛风散寒

豆豉可用于调味，且可入药，其钙含量要远远高于牛肉，并含有大豆中的各种有益成分。按口味可分成咸豆豉和淡豆豉。有发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒的功效。



味咸，性平。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 肝病、肾病、消化性溃疡和动脉硬化患者应少吃。
- ❌ 高血压病患者、体质虚寒者不宜大量食用。

【时令美食谱】葱白豆豉豆腐汤

原料 嫩豆腐 250 克，豆豉 12 克，葱白段 15 克。

做法 1. 将豆腐冲洗干净，切块；豆豉冲洗干净。

2. 将豆腐块、豆豉与葱白段一起放入砂锅中，加水煮开。

3. 改用小火炖 5 分钟即可。





——疏肝气，涵肾水

人体内的肝气会随着渐浓的春意而变得越来越旺，在清明的时候达到高潮。常言道“过犹不及”，肝气过旺会引发脾胃的不良反应，妨碍食物的消化，还可能会造成情绪失调，气血运行不畅，从而引发各种疾病，所以要涵养肾水，肾水可收敛肝阳，防止肝气过旺。

节气食俗：吃青团，炸馓子，食螺蛳

【吃青团】

清明时节，江南一带素有吃青团的风俗。青团是一种用浆麦草捣烂后挤出汁，之后和水磨纯糯米揉和，加上糖豆沙和糖猪油做馅所制成的小点心。青团油绿如玉，糯香绵软，闻起来清香扑鼻，吃起来甜而不腻。青团还是人们用来祭祖的必备食品，所以这种食俗保留至今。

【吃馓子】

我国南北地区在清明节都有吃馓子的食俗。馓子是一种很古老的食物，通常以糯米粉或者面粉搓成细绳，挽曲如环，在油锅中炸制而成，香酥无比。南方的馓子精巧细致，多以米粉制成。北方的馓子洒脱大气，常以麦面炸制。可谓是风味各异。

【吃清明螺】

清明时节是采食螺蛳的最佳时期，这个时期的螺蛳最为丰满肥美，故有“清明螺，抵只鹅”的说法。

螺蛳的做法多样，可谓煎炒烹炸、焖溜熬炖十八般做法，样样皆可。若食法得当，真可称得上是“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”了。

此外，我国南北各地在清明佳节时还有食鸡蛋、蛋糕、夹心饼、清明粽、馍糍、清明粳等多种多样富有营养食品的习俗。

饮食调养原则：降压减脂，柔肝养肺

1 清明时节应多吃柔肝养肺的食品，如益肝和中的荠菜，利五脏、通血脉的菠菜，健脾补肺的山药。宜饮“明前茶”，以起到养肝清头目、化痰除烦渴、提神醒脑的作用。在饮食调摄方面，要定时定量，不暴饮暴食。老年高血压者应特别强调低盐饮食，在降低摄盐量的同时，还应增加钾的摄入。

2 清明饮食要保护脾胃。清明节又被称为“寒食节”，人们习惯在这天禁火吃冷食。但是吃冷食会损耗和阻碍阳气的升发，不利于脾胃的运动收缩，所以饮食需适度，以保护脾胃的正常功能。

【清明饮食宜忌】



清明时节多雨阴湿，乍暖还寒。此时的饮食宜温，应多吃些蔬菜水果，尤其是韭菜等时令蔬菜，白菜、萝卜等也适宜多吃

多吃护肝养肺的食品，如荠菜、菠菜、山药，对身体有好处

宜吃清凉的寒性食品，并减少甜食和热量高的食物的摄入

春天韭菜可暖身，其他如银耳、香菇、牛蒡、鲛鱼、香蕉、橘子等性味平凉的食物也应吃些



忌食用鸡和笋，能动肝火，可导致咳嗽和高血压复发

避免辛辣寒凉的食物

患慢性病的人忌食海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、羊肉等发物



清明常见病饮食指南

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生……此春气之应，养生之道也。”古代医学家如是说。此时人体新陈代谢旺盛，身体感到轻健，精神振奋且充满活力，但仍要注意各种皮肤病及慢性病的侵扰。

节气常见病症	饮食指南
春季皮炎	泥螺、苋菜、荠菜、莴苣、马齿苋、无花果、萝卜缨等食物含光敏性物质较多，可提高皮肤对紫外线的敏感性，故过敏体质者应少吃这些食物。一些药物如磺胺、四环素、非那根等，长期使用也会使皮肤对紫外线的敏感度升高，故应注意
风疹	风疹患者要多吃一些新鲜的水果和蔬菜，要保证维生素的摄入量。风疹患者最好不要吃甜食，尽量少吃辛辣、刺激的食物，同时也要避免吃油腻的食物
花粉症	慎食辛辣刺激性食物，如辣椒、山葵、芥末等，以免加重花粉症。食用枸杞子、蛤蚧、蚬子、芹菜可减轻黏膜炎症，缓解眼睛充血。辅佐发汗的有葛根、肉桂等。花粉症患者可服用有抗氧化作用的维生素 A、维生素 C、维生素 E，以及含多酚、类黄酮较多的食物，如紫苏、萝卜、糙米、荞麦等
胃及十二指肠溃疡	饮食要定时定量，少量多餐。应选用易消化，含足够热量、蛋白质和维生素的食物，如鸡蛋、精制面粉、豆浆、鱼、瘦肉等。戒刺激性的食物，如咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等。溃疡患者可常吃香蕉、蜂蜜、果汁、菜汁、洋粉冻等，以起到润肠的作用

清明养生八大明星食材

青椒

温中下气，散寒除湿

味辛，性热。入心、脾经。



青椒能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能温中散寒，增进食欲，帮助消化，对于寒凝腹痛、呕吐、泻痢、冻疮、伤风感冒等病症有不错的辅助治疗作用。

【食用禁忌】

- ⊗ 眼疾患者、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者慎食。
- ⊗ 火热病症或阴虚火旺，患高血压、肺结核的人慎食。
- ⊗ **青椒 + 黄瓜**
黄瓜会影响人体吸收青椒中的维生素 C。

【时令美食谱】

青椒肚片

原料 青椒 400 克，熟猪肚 150 克，蒜片、料酒、盐、醋、湿淀粉、汤、植物油各适量。

做法 1. 猪肚、青椒均切成片。猪肚片下入加有醋的沸水锅中焯透捞出。
2. 锅内放油烧热，下入蒜片炝香，

下入青椒煸炒，再入肚片、料酒、盐、汤炒匀至熟，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

青椒炒豆豉

原料 青椒 250 克，豆豉 250 克，盐、植物油适量。

做法 1. 将青椒去蒂、去子，切丝，在热锅中加油略煸。
2. 用少许油炒豆豉，再加入煸好的青椒同炒，加盐少许调味，出锅即可。

清炒鳝鱼丝

原料 鳝鱼肉 200 克，青椒 100 克，料酒、盐、姜丝、葱丝、香油、植物油各适量。

做法 1. 鳝鱼肉切成丝，入沸水中焯去血污，捞出。青椒去蒂、去子，洗净，切丝。
2. 锅中加植物油烧热，下入姜丝、葱丝爆锅，加入鳝鱼丝、青椒丝，烹入料酒，加盐炒熟，淋入香油即可。

韭黄

健胃，保暖，提神

韭黄又名韭芽、韭菜白，是韭菜隔绝光线，不能合成叶绿素而变成黄色的，故名“韭黄”。韭黄营养价值稍逊韭菜，但超过白菜、油菜、芹菜等，所含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等十分丰富，故具有较高的食用价值。经常食用韭黄，可健胃、提神、保暖，亦能保护肠道健康，促进排便。韭黄宜与猪瘦肉、鸡蛋等搭配食用，营养全面，对人体补益作用甚大。



味甘，性温。入肝、胃、肾经。

【食用禁忌】

✗ 韭黄多食会上火，故阴虚火旺、有眼病的人少食为佳。

【时令美食谱】韭黄炒肉丝

原料 猪瘦肉 350 克，韭黄 150 克，鸡蛋 1 个，红椒半个，香菜 5 克，盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、植物油各适量。

做法 1. 韭黄洗净，切段；红椒洗净，切丝；香菜洗净，切段；猪肉洗净，切丝，用少许盐、蛋清、湿淀粉拌匀上浆，入热油锅中滑熟，备用。

2. 炒锅放油烧热，入韭黄略炒，放滑好的肉丝、红椒丝，加盐、鸡精炒匀，用湿淀粉勾芡，加胡椒粉、香菜段翻匀，装盘即成。

醋

散瘀解毒，下气消食

醋性温、味酸甘，有散瘀解毒、下气消食、开胃等食疗功效，所以，血瘀型胃痛者宜在炒菜时加些香醋。



味酸、甘，性温。入肝、胃经。

【食用禁忌】

- ✗ 脾胃湿盛、外感初起者忌服。
- ✗ 胃溃疡和胃酸过多者不宜食醋。

【时令美食谱】醋溜白菜帮



原料 白菜帮 300 克，蒜 3 瓣，干辣椒、盐、鸡精、醋、植物油各适量。

做法 1. 白菜帮洗净，切成条状；蒜切片，干辣椒切段。

2. 炒锅烧热，放油，放入干辣椒、蒜片爆香。继续放入醋、鸡精调味。

3. 放入切好的白菜帮，翻炒数下，放盐，即可出锅。

猪蹄

补血，通乳

猪蹄是人们喜欢食用的营养佳品，具有补虚弱、填肾精、健膝等功效。现代营养研究表明，猪蹄中含有较多的胶原蛋白。人体中胶原蛋白缺乏，是导致衰老的一个重要因素。猪蹄能防治皮肤干瘪起皱，能增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老具有特殊意义。猪蹄还有通乳作用，适合产后乳汁不多或不通的产妇食用。

【食用禁忌】

- ❌ 晚餐吃得太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。
- ❌ 猪蹄含脂肪量高，胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多，否则易致脾胃不适。

【时令美食谱】

地骨皮炖猪蹄

【原料】 猪蹄 200 克，地骨皮 80 克，炖肉料 1 包，盐适量。

【做法】 1. 猪蹄去残毛，用刀刮洗白净，焯水 1~2 遍。

2. 将焯好的猪蹄放入砂锅中，加清水适量，再投入地骨皮。砂锅置武火上烧沸，放入炖肉料，调入盐，改文火炖至猪蹄熟透即可。

花生炖猪蹄

【原料】 猪蹄 200 克，花生米 50 克，白糖 15 克，葱段、姜片、蒜瓣、酱油、盐、植物油各适量。

【做法】 1. 猪蹄刮洗干净，切块，放入沸水中焯烫去血水；花生米洗净，用盐水浸泡。

2. 锅置火上，倒油烧至五成热，加入白糖熬汁，起泡后加入猪蹄，翻炒上色。



味甘、咸，性平。入胃经。

3. 往锅中加入花生米，加入葱段、姜片、蒜瓣、酱油、水，大火烧开后改小火炖约 2 小时，加盐调味即可。

红焖猪蹄

【原料】 猪蹄 3 只，大蒜 1 头，盐、酱油、鸡精、红糖、料酒各适量。

【做法】 1. 大蒜去皮；猪蹄洗净切块，入沸水氽烫 5 分钟，放少许料酒，去臊味，沥干备用。

2. 锅置火上，放油烧热，将蒜放入爆至金黄色，再放入猪蹄，加入盐、酱油、料酒、鸡精、红糖，用中火翻炒约 3 分钟，盛出备用。

3. 另取砂锅置火上，放入做法 2 的全部材料，加水至没过猪蹄，盖上锅盖，用大火烧开后转小火焖约 2 小时至汤汁收干、猪蹄酥烂，即可食用。

马齿苋

清热解毒，凉血止血

马齿苋含有蛋白质、脂肪、维生素 B₁、抗坏血酸等各种营养物质。其药用功能是清热解毒，凉血止血。常用于热痢、血痢、火毒、崩漏、产后出血过多、赤白带下等症。通常焯过之后炒食，或者凉拌、做馅都可以。



味酸，性寒。入大肠、肝经。

【食用禁忌】

- ❌ 马齿苋性寒，脾胃虚弱、腹泻便溏之人忌食。
- ❌ 马齿苋性属寒滑，怀孕妇女，尤其是有习惯性流产的孕妇忌食。
- ❌ 马齿苋 + 鳖甲
马齿苋会影响到鳖甲的治疗效果。

【时令美食谱】马齿苋鸡肉粥

原料 大米 100 克，马齿苋 100 克，鸡肉 50 克，盐、植物油各适量。

做法 1. 马齿苋洗净，切碎；大米淘洗后用冷水泡半小时；鸡肉洗净，切成小丁。

2. 锅内加入冷水，放入大米，大火烧沸，改小火煮至米烂汤浓，加入马齿苋和鸡肉丁。

3. 调入盐和植物油，再次煮沸即可。

油麦菜

清燥润肺，化痰止咳

油麦菜口感极为鲜嫩、清香，具有独特风味，是生食蔬菜中的上品，有“凤尾”之称。油麦菜能刺激消化液的分泌，促进食欲，改善肝脏功能，有助于抵御风湿性疾病和痛风。油麦菜纤维较多，有消除脂肪、降低胆固醇的作用。



味甘，性寒、凉。入肠、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 油麦菜性质寒凉，尿频、胃寒的人应少吃。

【时令美食谱】蒜蓉油麦菜

原料 油麦菜 300 克，植物油 20 克，盐 3 克，味精 2 克，白皮大蒜 20 克。

做法 1. 油麦菜择洗干净，切成 6~7 厘米长的段；蒜切末。

2. 炒锅放油烧热，放入油麦菜，加入味精和盐，炒到油麦菜碧绿关火。放入蒜末，起锅装盘即可。



菠萝

健胃消食，补脾止泻，清胃解渴

菠萝富含维生素 B₁，能促进新陈代谢，消除疲劳感；含有丰富的膳食纤维，能加快胃肠道蠕动。新鲜菠萝中含有的蛋白酶可以分解食物中的蛋白质，因此餐后吃些菠萝能开胃顺气，解油腻，帮助消化。



味甘、微酸，性平。入脾、肾经。

【食用禁忌】

- ⊗ 过敏体质的人不宜吃菠萝。
- ⊗ 菠萝汁中含有 5-羟色胺，具有强烈的收缩血管和升高血压的作用，摄入过量会引起头痛、头晕等症状，故菠萝不宜多食。

【时令美食谱】

菠萝鸡片

原料 菠萝 1/5 个，鸡脯肉 350 克，鸡蛋清 2 个，淀粉、料酒、盐、白糖、植物油各适量。

做法 1. 菠萝放盐水浸泡后切薄片，料酒、白糖和盐放入碗中，调成味汁；鸡脯肉切成薄片，加入鸡蛋清和淀粉抓拌均匀备用。

2. 炒锅置火上，放油烧热，下入已浆好的鸡片，滑散后加入菠萝片翻炒几下，再烹入味汁，翻炒均匀即可。

菠萝咕嚕肉

原料 猪里脊肉 300 克，菠萝 50 克，青、红椒各半个，鸡蛋 1 个，蒜粒、生抽、黄酒、盐、水淀粉、白胡椒粉、白醋、番茄酱、白糖、干面粉、油各适量。

做法 1. 将猪里脊肉洗净，切成 2~3 厘米见方的肉粒；菠萝切成方块。

2. 肉粒放入碗中，调入生抽、白胡椒粉、黄酒和盐，拌匀腌 10 分钟；鸡蛋打匀，肉粒挂鸡蛋、淀粉。

3. 肉粒下油锅，炸至金黄色捞出。炒锅烧热油，放入蒜粒及青、红椒片，煸炒片刻。调入白醋、生抽、番茄酱、白糖、水淀粉，待酱汁黏稠，放入肉粒和菠萝块，拌炒均匀即可。

菠萝鸡胗

原料 鸡胗 300 克，菠萝 150 克，彩椒 15 克，白糖、盐、淀粉、醋、西红柿汁、料酒、大蒜、植物油各适量。

做法 1. 菠萝洗净、切块；彩椒洗净、去子，切块备用；鸡胗洗干净，斜切成十字花刀，放入开水中煮 3 分钟，盛起沥干。

2. 锅内倒油烧热，爆香蒜片，放入鸡胗、彩椒及菠萝块翻炒，加料酒焖 5 分钟；用水淀粉、白糖、醋、西红柿汁调成芡汁勾芡，炒匀即可。



沙果

生津止渴，消食除烦

味酸、甘，性平。入心、肝、肺经。



沙果为苹果属的果品之一，通常作为水果，亦可用于菜肴、点心、小吃。沙果中的有机酸、维生素含量非常丰富，食之有生津止渴、消食除烦和化积滞的作用；沙果根用水煎服具有驱虫、杀虫的作用，可治疗寸白虫、蛔虫等寄生虫病；沙果的叶鲜用或晒干用，都具有泻火明目、杀虫解毒的作用，可改善眼目青盲、翳膜遮眼及小儿疥疮等症。

【食用禁忌】

- ❌ 溃疡性结肠炎的患者不宜生食沙果，因为沙果质地较硬，且含有粗纤维和有机酸，不利于肠壁溃疡面的愈合。
- ❌ 白细胞减少、前列腺肥大的患者均不宜生吃沙果。

【时令美食谱】

水果卷

原料 凉薯 1 个，沙果 3 个，梨 1 个，酸奶、海苔各适量。

- 做法** 1. 凉薯去皮切丁，沙果、梨切成丁。
2. 将上述原材料与酸奶一起搅拌均匀备用。
3. 海苔用温开水泡软后铺在桌上，将水果丁均匀铺在上面卷起来即可。



冰糖沙果

原料 沙果 5 个，冰糖适量。

- 做法** 1. 沙果洗干净，去蒂。
2. 沙果放进锅里，加水盖过沙果。
3. 大火烧开后变小火，加入冰糖，再次烧开关火，凉后即可食用。

沙果银耳汤

原料 小沙果 4 个，银耳、鼠尾草子、冰糖各适量。

- 做法** 1. 将沙果洗净，银耳泡发。
2. 锅内加水，放入银耳、沙果、冰糖，大火烧开。
3. 转小火煮 10 分钟，至沙果皮裂即可出锅，撒上鼠尾草子即成。





——雨纷纷，防湿邪

谷雨是春季的最后一个节气。每年的谷雨时节，绵绵的细雨都会从天而降，平添一分缠绵的景色。自谷雨节气开始，农事便开始忙碌起来了。谷雨到来后气温回升速度加快，降雨量增加，各种农作物得到滋润，开始疯长，所谓的“雨生百谷”便由此而来。

节气食俗：吃香椿，喝谷雨茶

【雨前香椿嫩如丝】

在旧时，每到谷雨，各地都会采摘香椿回来炒食或者凉拌。一般人家会以鲜嫩的香椿芽拌食面筋，清香韧软，或者以嫩绿的香椿叶拌食豆腐，将嫩叶切成细末，加上细盐、糖、味精，最后点上一点香油，一绿一白，味极清美且赏心悦目。

【美味野菜正当时】

晋西北地区，在谷雨节前后有挑野菜吃的习俗。春季万物吐新，此时将鲜嫩的柳叶、杨叶、苕菜、灰灰菜采回家，泡去苦味，加入蒜泥、葱花腌渍，咸淡浓辣，别有一番风味。

【雨前嫩尖采谷芽】

在谷雨这天，桃江、安化一带村民会采摘鲜茶叶进行炒制，加上芝麻、炒绿豆、花生仁制作成擂茶，俗称“谷雨茶”。所谓“清明见芽，谷雨见茶”，真正的好茶是要谷雨时节采摘的，味道香浓甘醇。相

传喝了谷雨茶之后，可以解凉消毒、预防皮肤病。

在这天，除了自己品尝“雨前新茶”之外，民间还有结伴饮新茶的风俗，“三月茶社最清出”说的就是这个习俗。这一天，各地茶馆会装饰一新，迎接茶客，茶友们相聚一堂，品一盅清淡高雅的“雨前香茗”，交换各自的饮茶感受。

饮食调养原则：健脾养肝，温补气血

1 应当食用一些益肝补肾的食物，以顺应阴阳的变化。此节气人体肝脏起伏，心气逐渐旺盛，脾气也处于旺盛时期，正是身体补益的大好时机，但不能像冬天一样进补，应该吃些补益肝肾的食物，为安然度过盛夏打下基础。

2 少吃酸味，多吃甜食，多吃蔬菜。谷雨后，降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时人体消化功能处于旺盛时期，也是滋补身体的大好时期，适当进补可以提高身体的抗病能力。此时宜多食甜，少食酸，多吃蔬菜，补充身体所需的各种养分。

【谷雨饮食宜忌】

宜

宜食富含 B 族维生素、碱性的食物，多吃具有养阴润肺、暖胃健脾及调节人体情绪功能的食物

蔬菜：白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、西红柿、菠菜等

水果：葡萄、香蕉、橘子、草莓、柠檬等



春季宜升补、温补，应多选择一些滋阴清热的产品，如食用菌、山药、各种野菜、白果等

忌

忌过量饮食，减少高蛋白质、高热量食物的摄入

有风寒湿痹的人忌吃芹菜、黄瓜、柿子、柿饼、西瓜、螃蟹、田螺、海带等生冷性凉的食物

热痹的人忌吃胡椒、肉桂、辣椒、花椒、生姜、葱白、白酒等温热助火之物

谷雨常见病饮食指南

谷雨节气以后，是各种神经痛，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等疾病的多发期，也是胃痛、胆囊炎之类疾病的多发时节。在这里提醒大家，一旦发病不要紧张，可根据不同的病因对症治疗，并辅以对症食疗，改善病症。

节气常见病症	饮食指南
胃痛	在饮食上应多吃清淡食物，少吃肥甘及各种刺激性食物，如含酒精及香料的食物。不能吃过酸、过甜、过咸、过苦、过辛的食物，不能吸烟。定时饮食，多吃蒸、煮、熬、烩的食物，少吃坚硬、粗糙的食物
胆囊炎	急性发作期应禁食，使胆囊得到充分休息。疼痛缓解后，可给予清淡流质饮食或低脂肪、低胆固醇、高碳水化合物流质饮食，如米汤、藕粉、豆浆等。忌食刺激性食物和味道强烈的调味品，如辣椒、咖喱、芥末、酒、咖啡等
三叉神经痛	以流食为主，少量多餐，宜食用高蛋白、高糖液体食品。补充钙及 B 族维生素，多食新鲜水果、蔬菜及豆制品。少食肥肉，多食瘦肉，食品以清淡为宜。忌硬果类食物，如小核桃、栗子、松子、香榧子、炒花生以及炒蚕豆等。禁食生冷果品、辛辣食物、油腻食品和滋腻补品
面神经麻痹	要补充钙及 B 族维生素。可多吃排骨、蛋黄、海带、芝麻、胡萝卜、奶制品等富含钙质的食物，以及香菜、西红柿、冬瓜、黄瓜、木瓜、苹果、梨、桃、葡萄等富含 B 族维生素的食物，来帮助神经传导物质的合成。平时饮食要清淡一点，禁忌高脂肪、高糖、辛辣、油煎的食品及白酒、咖啡等刺激性饮料

谷雨养生八大明星食材

芦笋

补虚，抗癌，减肥

芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素，其含量均高于一般水果和蔬菜。特别是芦笋中的天冬酰胺和微量元素硒、钼、铬、锰等，具有调节人体代谢，提高身体免疫力的食疗功效，对心脏病、高血压、心率过速、疲劳、水肿等症有一定的疗效，同时对心血管病、血管硬化、肾炎、胆结石、肝功能障碍和肥胖均有一定疗效。



味甘，性凉。入大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 芦笋中的叶酸很容易被破坏，所以应避免高温烹煮。
- ❌ 芦笋不宜久存，否则容易纤维化、老化，降低营养价值。
- ❌ 痛风患者不宜食用。

【时令美食谱】芦笋木耳

原料 芦笋 300 克，水发黑木耳 150 克，葱段、盐、鸡精、植物油各适量。

做法 1. 芦笋洗净、切段；黑木耳用开水焯一下，撕成片。
2. 炒锅下油烧热，放入葱段爆香，加入芦笋、黑木耳翻炒，加入盐、鸡精调味即可。

鲳鱼

益气养血，补胃益精

鲳鱼性平，味甘，入脾、胃经。具有益气养血、柔筋利骨、健脾养胃等功效，适用于脾虚消化不良、贫血、四肢麻木、筋骨酸痛、脾胃泄泻、心悸失眠、神疲乏力等病症。



味甘，性平。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 鲳鱼含胆固醇较高，高血脂及冠心病患者不宜过多食用。

【时令美食谱】清蒸鲳鱼

原料 鲳鱼 1 条，葱 2 根，姜 40 克，红辣椒、盐、白胡椒粉、米酒、酱油各适量。

做法 1. 姜洗净，切片；鲳鱼除鳃及内脏，洗净，用刀在鱼身两面轻划 2 下，两面均匀抹上红辣椒、盐，放入盘中，加入姜、白胡椒粉、米酒腌 30 分钟。

2. 鲳鱼移入蒸锅中蒸熟，取出，倒掉盘中多余汤汁。

3. 葱洗净，切段，红辣椒去蒂，洗净，切细丝，铺入鲳鱼盘中，并淋上酱油。

4. 锅中放入 2 大匙油烧热，淋入盘中即可。

槐花

清热解毒，凉血润肺

槐花食用价值很高，含芦丁、槲皮素、鞣质、槐花二醇、维生素 A 等物质，能改善毛细血管的功能，保持毛细血管正常的抵抗力，防止毛细血管脆性过大。槐花还具有凉血止血、清肝泻火的功效，可润肺、降压和预防中风。



味苦，性微寒。入肝、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 孕妇禁食槐花。
- ❌ 糖尿病患者和消化系统不好的人不宜过量食用。
- ❌ 过敏性体质应谨慎食用槐花。

【时令美食谱】槐花清蒸鱼

原料 鲤鱼 500 克，姜片 20 克，蒜片 20 克，槐花 15 克，葱白、盐、料酒、水、味精、香油各适量。

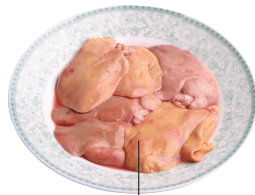
做法 1. 鲤鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，在鱼体躯干部斜切 3~5 刀，放入砂锅。

2. 砂锅中放葱白、姜片、蒜片、盐、料酒和适量水，小火蒸约 20 分钟至熟。放入洗净的槐花，加味精、香油少许调味即可。

鸡肝

补肝益肾，止血补血

鸡肝含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素 A、B 族维生素。鸡肝中维生素 A 的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。



味甘、苦，性温。
入肝、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食。
- ❌ 鸡肝不宜与维生素 C、抗凝血药物、左旋多巴、优降糖和苯乙肼等药物同食。

【时令美食谱】盐水鸡肝

原料 鸡肝 800 克，盐、姜片、蒜头、八角、花椒各适量。

做法 1. 鸡肝冲洗干净。

2. 所有原料一同入锅，加水，开火煮，水开后转小火，煮 10 分钟，然后大火收干水。

3. 捞出切片，装盘即可。

苣菜

生津止渴，化痰止咳

苣菜是一种常见的野菜，分为甜苣和苦苣两类。春季采摘幼苗，或生拌食或炒食。生食味道清嫩爽口，苦中透着清香。苣菜营养丰富，含多种氨基酸以及甘露醇、铜、镁、锌等微量元素，所含的精氨酸、组氨酸对治疗肝炎有一定疗效。苣菜是保健佳品，具有清热解毒、补虚止咳的功效。



味苦，性寒。入心、脾、胃、大肠经。

【食用禁忌】

✗ 脾胃虚寒者勿食。

【时令美食谱】素拌苦苣菜

原料 苦苣 1 把，花生米 50 克，白芝麻 1 把，红椒 1 个，胡萝卜 1 个，盐、蒜、生抽、香油、白醋、白糖各适量。

做法 1. 苦苣洗净，胡萝卜切细丝，甜红椒切丝，与苦苣、胡萝卜丝放在大碗中。

2. 大蒜捣成蒜泥，调入适量盐、生抽、白糖、白醋、香油拌匀。花生米放保鲜袋中敲碎，放入调好的蒜泥中拌成汁。将蒜泥汁倒入苦苣中拌匀，最后撒白芝麻装盘即可。

白豆蔻

散寒燥湿，开胃消食

白豆蔻富含挥发油，具芳香之气。能促进胃液分泌，增强胃肠蠕动，制止肠内异常发酵，消除胃肠积气，有良好的芳香健胃作用，并能止呕，为常用的帮助消化、促进胃肠动力食品。



味辛，性热。入肺、脾、胃经。

【食用禁忌】

✗ 阴虚内热或胃火偏盛、口干口渴、大便燥结者忌食。

✗ 干燥综合征及糖尿病患者忌食。

【时令美食谱】豆蔻薏米鸡

原料 白豆蔻、薏米各 6 克，乌鸡 1 只，调味料适量。

做法 1. 薏米与豆蔻同研末。乌鸡洗净，去肚杂。将薏米与豆蔻末置入鸡腹内，封口。

2. 将乌鸡放入锅内，加水适量，煮熟调味即成。吃时把鸡撕成块装盘。



蘑菇

益气开胃，提高免疫力

蘑菇营养丰富，是硒、铜、钾、磷、色氨酸和维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 B₅ 的绝佳食物来源。蘑菇中还富含锌、锰、镁、铁、钙、蛋白质及维生素 B₁ 和维生素 B₆、叶酸、膳食纤维等。研究发现，蘑菇具有多种抗病保健作用，是强有力的免疫系统刺激物和免疫系统调节器，还是很强的解毒剂。



味甘，性凉。入肝、胃经。

【食用禁忌】

✕ 对蘑菇过敏的人要忌食。

【时令美食谱】蘑菇绿豆芽汤

原料 蘑菇 150 克，绿豆芽 70 克，西红柿 1 个，虾皮、姜、盐、香油、植物油各适量。

做法 1. 绿豆芽、蘑菇、虾皮分别洗净；西红柿洗净，切成块。

2. 锅中放少许油，下姜丝和虾皮煸香。放入西红柿碎煸炒变软后，加清水煮开。放入蘑菇，煮 10 分钟左右。最后放入绿豆芽煮熟，加盐调味。出锅前淋香油即可。

黄鱼

健脾，益气，开胃

黄鱼又名黄花鱼、黄瓜鱼、江鱼，有很好的补益作用，体质虚弱者和中老年人食用甚佳。黄鱼含有丰富的微量元素硒，能延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。中医认为，黄鱼有健脾益胃、安神止痢、益气填精之功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有一定的疗效。



味甘，性平。入胃、肾经。

【食用禁忌】

✕ 哮喘患者及过敏体质者忌食。

【时令美食谱】黄鱼羹

原料 黄鱼肉 200 克，嫩笋 50 克，鸡蛋 1 个，葱段、姜末、盐、香油、清汤、水淀粉、植物油各适量。

做法 1. 将黄鱼肉切成小片，嫩笋洗净切丁，鸡蛋打散。
2. 锅中热油，爆香葱段和姜末，放入黄鱼片、清汤、嫩笋和盐，烧沸后撇去浮沫，并用水淀粉勾芡，然后淋入蛋液，最后加入香油即可。

小满

小满小满，麦粒渐满。
饮食清淡，粥汤当饭。
作息循规，勤以锻炼。
运动适度，莫受寒凉。
心态平和，宁静致远。



立夏

立夏温湿逐渐高，
蝼鸣蚓出百鸟叫。
高温防风养心腑，
避暑护阳脾胃调。
火旺水衰巧养肾，
勤洗多饮精气好。
膳食清淡添营养，
事事有度健康保。



夏至

养心护阳夏不忘，
晚睡早起可养阳。
远离空调行夏令，
午后小休心神养。
少食冰凉护脾胃，
苦寒败胃少脂肪。
冬病夏养预防重，
身心舒畅度炎凉。



芒种

芒种日，梅雨期，
显湿易困脾。
少食苦，多食辛，
健脾解乏困。
养精神，扶正气，
不怕外邪袭。
祛暑湿，调肠胃，
佳肴好滋味。



大暑

阳气至盛阴初发，
暑热夹湿食纳差。
清淡饮食多粥水，
正气亏虚感冒压。
扶正固本莫贪凉，
活血通脉精神辣。
冬病夏养升阳气，
精充气足神旺佳。



小暑

南风缓缓吹，夏至小暑随。
苦味要适量，增辛重养肺。
空调得适度，热茶暑气宣。
出行避正午，汗出盐糖补。
清热又祛湿，养心健康至。



第三章

从立夏到大暑 祛暑养心

从立夏开始，

天气逐渐由暖变热，

到大暑的时候达到炎热的顶峰。

暑为阳邪，

最能消耗人的体能，

整个暑季就意味着能量的消耗。

为了减少炎炎夏日对身体的消耗，

从立夏开始，

人体就要做好祛暑养心的准备。

因为此时心火正旺却还不盛，

正是心火生脾土的好时候，

所以这个时候要多吃一些补血养心、

滋养脾胃的食物，

以提升脾胃功能，

抵抗炎热酷暑所带来的『危机』。





——养心气，好心情

立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。

节气食俗：吃了立夏羹，麻石踩成坑

【福建闽东地区吃“光饼”】

福建闽东地区在立夏这天有吃“光饼”的食俗。闽东周宁、福安等地将光饼入水浸泡成菜肴，还有的地区会将光饼切成两半，和豆芽、韭菜一起炒熟，加入煮好的肉、糟糠菜一起食用。

【江浙地区吃“七家粥”】

浙江地区立夏有吃“七家粥”的习俗。七家粥是汇集了左右邻居各家的米，再加上各种豆子及红糖煮熟而成的大锅粥，大家分而食之。

【苏杭地区“立夏见三新”吃“野夏饭”】

所谓的“三新”，就是指新熟的樱桃、青梅和麦子。在立夏这天品尝这些东西，表示夏天已经来了。杭州的小孩会在这天成群结队，向邻里各家乞取米、肉，然后到野地里采掘野菜、竹笋，用石头支起锅灶，自烧自吃，称为吃“野夏饭”或“立夏饭”。意为自比乞丐，以躲避灾祸。

【上海立夏吃蛋、煎饼】

立夏当日，孩子们的脖子上会挂一个用红色网子套着的蛋。除此之外，还有“节交立夏记分明，吃罢摊菜试宝称”的习俗，立夏之日要吃芋头和金花菜制成的煎饼，中午时无论男女老幼都要称一下体重。

饮食调养原则：增苦减咸，调养胃气

1 立夏饮食原则是“养阳”，夏季属火，在五脏上对应心脏，养心可多吃一些苦味的食物。苦味食物的泄热作用有利于心气不为火热所伤，其燥和坚的作用也有利于心气内守。多食酸味、甜味、辣味的食物，这类食品，一可以清热消暑，二可以增加体内水分，以补充出汗的消耗。夏季应多吃养心安神之品，如茯苓、莲子、百合、小枣等。火大的人宜多吃养阴生津之品，如藕粉、银耳、西瓜、鸭肉等。

2 宜采取增苦减咸、养心助阳、调养胃气的原则，饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

【立夏饮食宜忌】



宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，如洋葱、土豆、冬瓜、山楂、香蕉、苹果、芝麻、泥鳅、黑木耳等
多吃一些酸味食品，还要食用一些清淡平和、清热利湿的食物，如芹菜、西红柿、黄瓜、草莓、鲫鱼、瘦肉等
适量补充蛋白质，如丝瓜、山药、桃、西瓜、核桃、花生、蛋类、奶类等



忌大鱼大肉和油腻辛辣的食物
不要过早或多吃生冷食物
少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等
少吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等



立夏常见病饮食指南

在立夏时节，有很多常见病容易发作，如肾炎、肝硬化、尿路感染、闭经及流行性结膜炎等，而且夏天风多雨少，人体容易出汗，故易导致生理失常。

节气常见病症	饮食指南
肝硬化	忌食辛辣、刺激性食物，适当限制动物脂肪、动物油的摄入。忌食粗硬食物、煎烤食物、带碎骨的禽鱼类。宜食高蛋白、高糖类、高维生素、低脂肪、易消化的食物，如瘦肉、鱼、蛋、蔬菜、水果等。晚期肝硬化并有肝昏迷者，应采用低蛋白饮食。浮肿较重或伴有腹水者，应少盐饮食；如伴便秘，可多食麻油、蜂蜜、芝麻、香蕉，以保持大便通畅
尿路感染	多食水果和新鲜蔬菜，多饮水。忌辛辣刺激性食物，如酒、辣椒、姜、葱、蒜等
闭经	虚证的人宜多食具有滋补作用的食物，如羊肉、鸡肉、猪瘦肉、桂圆、核桃、枣、栗、莲子、枸杞子、山药等。有血瘀的人宜食用清淡、易消化，具有活血通经作用的食物，如山楂、油菜、黑豆、黑木耳、墨鱼、橙子、橘饼等
流行性结膜炎	宜吃些清淡、易消化、富有营养的食物，如猪瘦肉、猪肝、兔肉、羊肉等。多吃新鲜水果，如香蕉、雪梨、苹果、哈密瓜、葡萄、杨桃、桂圆等。宜喝果汁等。忌酒、洋葱、韭菜、芥末等辛辣之品，忌黄鱼、鳗鱼、橡皮鱼、桂鱼、鲢鱼、黑鱼、鳊鱼、蟹、虾等腥膻的发物

立夏养生八大明星食材

苦瓜

消暑解渴，降血压，
降血脂

味苦，性寒。入心、
肝、脾、肺经。



立夏时节人们很容易上火，这时不妨多吃些苦瓜，能清热泻火。苦瓜越苦，清热降火的效果就越好。苦瓜还有降血糖的作用，这是因为苦瓜中含有类似胰岛素的物质。苦瓜是糖尿病患者的理想食品。

【食用禁忌】

- ⊗ 苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。
- ⊗ 孕妇不宜吃苦瓜，会刺激子宫收缩，引起流产。

【时令美食谱】

凉拌苦瓜

【原料】 苦瓜 100 克，青、红辣椒各 30 克，辣椒油、蒜、盐、鸡精、醋各适量。

【做法】 1. 苦瓜剖成两半，去净瓤，切成块；青、红辣椒均切成片；蒜瓣拍碎，捣成茸。

2. 锅内放水烧开，加苦瓜焯水，再用冷水洗净，沥净水放入盘内，再放入青、红辣椒片，加盐、鸡精、辣椒油、醋、蒜茸拌匀即可。

苦瓜炒木耳

【原料】 水发木耳 100 克，苦瓜 150 克，红椒 100 克，葱花、盐、植物油、花椒粉各适量。

【做法】 1. 苦瓜洗净去子，剖成两半，切片；红椒洗净切丝；黑木耳洗净，撕成小块。

2. 锅里放油烧热，加入葱花爆出香味，然后把苦瓜、红椒和黑木耳放进去大火爆炒，加入盐、花椒粉调味，翻炒片刻即可。



草莓

润肺生津，健脾，消暑

味甘、酸，性——
凉，无毒。入
肺、脾经。

食用草莓能促进人体细胞的形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合，并且还有解毒作用，身体有伤口的人多吃些草莓有助于伤口的恢复。常食草莓能增强人体抵抗力，草莓含有的多种有机酸、果酸和果胶类物质，能分解食物中的脂肪，促进消化液分泌和胃肠蠕动，并且还有排毒作用，有利于排出无法吸收的废物和有害重金属。

【食用禁忌】

❌ 草莓 + 动物肝脏

动物肝脏会破坏草莓中的维生素C，降低食物的营养价值。

❌ 妊娠高血糖者少食草莓。草莓会导致胎儿毛细血管发育不良。

❌ 草莓含钾量高，肾功能不良或服用补钾剂者应少食。

❌ 草莓性味寒凉，痰湿内盛、肠滑便泻者不宜食用。

❌ 草莓中含有的草酸钙较多，结石患者不宜吃得过多。

【时令美食谱】

草莓豆腐奶

原料 嫩豆腐 150 克，草莓 150 克，鸡蛋 1 个，鲜奶 160 毫升，猕猴桃 100 克，淀粉、香油、盐各适量。

- 做法** 1. 将嫩豆腐、草莓、猕猴桃、蛋白、鲜奶全放入搅拌机内拌匀。
2. 将淀粉、香油、盐制成调味料。
3. 将调味料放入已经制好的奶汁内，然后放进微波炉内，调高档煮约 3 分钟即成。



草莓柠檬汁

原料 草莓 100 克，柠檬汁 5 克，凉开水 100 克。

- 做法** 1. 将草莓洗净，放入果汁机，再加入凉开水，搅汁后过滤。
2. 将草莓汁与柠檬汁混匀即成。

草莓拌黄瓜

原料 草莓 150 克，黄瓜 100 克，香油 3 克，盐适量。

- 做法** 1. 草莓洗净，去蒂，对半切开；黄瓜洗净，切块。
2. 取小碗，加盐和香油制成调味汁。取大碗放入草莓和黄瓜，淋入调味汁拌匀即可。



苋菜

清热解毒，明目利咽

苋菜又称为“长寿菜”，食后有清热、解毒、明目等功用，是增强体质，提高人体的免疫力，促进儿童生长发育，减肥排毒，防止便秘和贫血的绝佳美食。另外，苋菜对肠胃炎、黄疸病、心血管病及癌症等疾病均有一定的食疗功效。



味微甘，性凉。入肺、大肠经。

【食用禁忌】

⊗ 不宜一次摄入过多，否则容易引起皮肤方面的疾患。

⊗ 肠胃不适、消化不良者不宜多吃或者不吃为好。

⊗ 苋菜 + 甲鱼 / 龟肉

同食难以消化，还会导致腹泻。

⊗ 苋菜 + 鸭梨

二者相克，同食会致人呕吐。



【时令美食谱】苋菜豆腐汤

原料 苋菜 250 克，豆腐 100 克，植物油 5 克，盐 2 克，蒜泥 5 克。

做法 1. 苋菜洗净，切段，放入沸水中焯一下，捞出沥干；豆腐切成小块。

2. 炒锅放火上，加入植物油，油热后下蒜泥，煸出香味后下豆腐块，用少许盐焖 1 分钟，再加水和适量盐。待汤烧开后，下苋菜一滚便离火装碗即可。

章鱼

润肺止咳，开胃消食

章鱼有补血益气、治痢疽肿毒的作用。它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素，还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命的保健因子——天然牛磺酸。一般人都可食用，尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。



味甘，性平。入肝、肾经。

【食用禁忌】

⊗ 有荨麻疹、过敏史的人及癌症患者忌食章鱼。

⊗ 章鱼 + 柿子

二者皆是寒性食物，同食可致腹泻。



【时令美食谱】剁椒章鱼须

原料 章鱼须 200 克，豆豉 10 克，剁椒酱、蒜、姜、香菜、孜然、芝麻、白糖、植物油各适量。

做法 1. 把章鱼须放到开水中焯一下。

2. 起锅倒油，油热后放入蒜和姜爆香，然后放入剁椒酱和豆豉炒出香味，放入白糖炒匀，再放入焯好水的章鱼须，加入孜然和芝麻翻炒均匀，撒上香菜即可。

菜花

补肾填精，健脑壮骨

菜花质地细嫩，味甘鲜美，食后容易消化，被视为菜中珍品。菜花具有补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃的功效，有“天赐的药物”、“穷人的医生”的美称，经常食用能防治骨质疏松、爽喉开音、润肺止咳。



味甘，性凉。入胃、肝、肺经。

【食用禁忌】

✕ 菜花 + 黄瓜

黄瓜中的维生素 C 分解酶会破坏菜花中的维生素 C。

✕ 菜花 + 猪肝

二者同食降低人体对营养素的吸收。



【时令美食谱】虾仁菜花

【原料】 菜花 60 克，虾仁 3 颗，白糖少许。

【做法】 菜花放入开水中煮软后切碎。虾仁切碎，加白糖、水下锅煮成虾酱，倒入碎菜花搅匀即可。



蚕豆

健脾益气，祛湿抗癌

蚕豆是人类最古老的食用豆类作物，它富含蛋白质，是豆类中仅次于大豆的高蛋白质作物；维生素含量超过大米和小麦；氨基酸种类较为齐全，特别是赖氨酸含量丰富。蚕豆有健脾益气、祛湿抗癌的功效。



味甘，性平。入脾、胃经。

【食用禁忌】

✕ 蚕豆 + 田螺

会引发肠绞痛，还会影响锌的吸收。



【时令美食谱】蚕豆虾仁汤

【原料】 水发蚕豆 250 克，虾仁 50 克，榨菜、香油、盐各适量。

【做法】 1. 虾仁洗净，榨菜洗净并切成薄片。

2. 将水发蚕豆剥去皮，放入汤锅内，加入洗净的虾仁和清水，大火煮沸后，改小火慢炖。当蚕豆焖至酥烂时，放入榨菜片，加盐调味，淋入香油即可。



薏米

利水消肿，健脾祛湿

立夏时节，气候炎热，人体的气血相对会显得亏虚，脏腑缺少气血濡养，机能也会随之减弱。有些人在夏天会厌食，正是脾胃缺少气血滋养，消化功能变弱的结果。脾胃功能变弱，多吃薏米可以改善这种状况。

【食用禁忌】

✕ 汗少便秘者不宜食用。

【时令美食谱】

莲子薏米排骨

【原料】猪排骨 2500 克，莲子 30 克，薏米 50 克，冰糖 500 克，姜 5 克，大蒜、花椒、盐、黄酒、香油各适量。

【做法】1. 莲子浸后去皮、心；莲子与薏米一同炒香，捣碎，水煎取汁。
2. 排骨洗净，放汁液中，加拍破的生姜、蒜、花椒，煮至七成熟时，去泡沫，捞出凉凉；将汤倒入另一锅内，加冰糖、盐，文火煮浓汁，倾入排骨，烹黄酒，翻炒后淋上香油。

薏米南瓜汤

【原料】薏米 30 克，南瓜 50 克，芹菜 30 克，胡萝卜 30 克，牛奶 500 克，盐、糖各适量。

【做法】1. 薏米淘净，浸泡一夜；南瓜洗净，去皮，切块；芹菜、胡萝卜洗净，切小段。

2. 锅内加入适量水，放入南瓜块、芹菜段、胡萝卜段、薏米，小火煲汤 20 分钟，加盐，烧开后加入牛奶、白糖，煮熟即可。

冬瓜薏米煲水鸭

【原料】冬瓜 80 克，薏米 50 克，水鸭 250 克，姜 10 克，葱 15 克，盐、鸡精、糖、胡椒粉各适量。

【做法】1. 将水鸭斩件氽水，薏米洗净，冬瓜切块，姜切片待用。
2. 净锅上火，放入水鸭、姜片、葱、薏米，加清水 1400 毫升，大火烧开后，转中火煲 30 分钟，再放入冬瓜煲 20 分钟，加盐、鸡精、糖、胡椒粉调味即成。



味甘、淡，性微寒。入脾、胃、肺经。

薏米大枣百合汤

【原料】薏米 100 克，鲜百合 20 克，大枣 10 个。

【做法】1. 薏米淘洗干净，清水浸泡 4 小时；鲜百合洗净，掰成片；大枣洗净，去核，切开。
2. 将泡好的薏米和清水一同放入锅内，用大火煮开后，转小火 1 小时。把鲜百合和大枣块放入锅内，继续煮 30 分钟即可。



芹菜

清热解毒，利尿，止血

立夏多吃芹菜，可以清热利湿。芹菜具有健脾养胃、清热除烦、平肝、利水消肿、凉血止血的功效。芹菜有水芹、香芹两种，性能相似，多吃水芹可以去除人的心火。但药用以香芹为佳，故其又称“药芹”，其香气较浓。



味甘，性凉。入肺、肝、膀胱经。

【食用禁忌】

✕ 芹菜 + 黄瓜

芹菜中的维生素C会被分解破坏。

✕ 芹菜 + 蟹 / 蚬 / 蛤 / 毛蚶

芹菜会破坏蟹、蚬、蛤、毛蚶中的维生素B₁₂。

✕ 芹菜 + 菊花

同食会在人体内产生反应，引起呕吐。

【时令美食谱】

凉拌芹菜

原料 芹菜 200 克，海带 150 克，黑木耳 50 克，老抽、醋、香油、盐、白糖各适量。

做法 1. 海带、黑木耳分别洗净，切丝，用沸水焯熟；芹菜洗净切段，煮后沥干水。

2. 海带丝、黑木耳丝、芹菜段加老抽、醋、香油、盐、白糖拌匀即成。

西芹百合

原料 西芹 150 克，鲜百合 100 克，盐、水淀粉、植物油各适量。

做法 1. 将西芹洗净，切成菱形块；鲜百合洗净，分瓣备用。

2. 锅中倒油烧至五成热，放入西芹、鲜百合翻炒，入盐调味，用水淀粉勾芡后装盘即可。

芹菜牛肉粥

原料 芹菜梗 120 克，大米 100 克，牛肉 25 克，盐适量。

做法 1. 芹菜洗净，切末；牛肉洗净蒸熟，切末。

2. 芹菜与大米一同煮粥，待粥熟时加入熟牛肉末，稍煮，加盐调味即成。

西芹炒杏仁

原料 西芹 200 克，杏仁 100 克，蒜蓉汁、盐、植物油各适量。

做法 1. 西芹择洗干净，撕去筋后切段。

2. 锅中倒油烧热，放入蒜蓉汁炒香，接着放入杏仁炒至泛黄，最后加入西芹段翻炒，下盐调味即可。





——防湿热，防未病

小满节气，小麦开始成熟。自此节气开始，天气逐渐炎热起来，雨水开始增多，预示着闷热、潮湿夏季的开始。此时，阳气已经非常充实，达到了一个“小满”的状态，所以人们应抓紧时机养生，让身体的气血也达到“小满”。

节气食俗：吃苦菜，祭车神

【吃苦菜】

小满前后是吃苦菜的好时节。苦菜是中国人最早食用的野菜之一，苦中带涩，涩中带甜，清凉嫩香，含有人体必需的各种维生素和矿物质，具有清热、解毒和凉血的作用，久服可以安心益气、防止衰老。宁夏人会在小满这天用黄米汤将苦菜腌成酸菜，脆爽可口。另外，用苦菜做馅、热炒、煮面都各有风味。

【祭车神】

祭车神亦为农村古俗，传说“车神”为白龙，农家在车水前于车基上置鱼肉、香烛等祭拜之物，特殊之处为祭品中有白水一杯，祭时泼入田中，有祝水源涌旺之意。祭车神古俗表明了农民对水利排灌的重视。

饮食调养原则：健脾利湿，和胃养阴

1 小满养生以健脾化湿为主。小满节气中气温明显增高，雨量增多，下雨后，气温会急剧下降，所以饮食应以健脾化湿的食物为主，如扁豆、薏米、冬瓜、莲子、蘑菇、银耳、芹菜、空心菜、花椰菜、绿豆芽等。

2 少吃刺激性食物，以免助湿伤脾或邪热化火伤脾，导致脾胃不和；或蕴湿生热，导致皮肤疾病的发生。



【小满饮食宜忌】



小满时节是湿性皮肤病的易发期，所以饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清热除湿作用的食物，如赤小豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、黑木耳、茼蒿等

尽量多地补充汤品，宜熬制绿豆芽蛤蜊汤、荠菜生姜鱼头汤、胡椒粒老鸡猪肚汤、西洋参大枣生鱼汤，千斤拔鸡脚汤等，这些汤品具有清热、养阴、祛湿、暖胃、温补等功效



忌食膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类等

忌食性属温热助火之品及油煎熏烤之物，如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、蘑菇、海鱼、虾、蟹各种海鲜发物，牛、羊、狗、鹅肉类等

小满常见病饮食指南

小满节气中气温明显增高，雨量增多，下雨后气温会急剧下降，所以这一节气中，要注意气温变化，雨后要添加衣服，避免着凉受风而患感冒。又由于天气多雨潮湿，起居不当的话，可引发疟疾、风湿性关节炎、荨麻疹等病症。

节气常见病症

饮食指南

风湿性关节炎

合理膳食。饮食要高蛋白、高维生素、中脂肪、中热量、低糖、低盐，少量多餐，少食刺激性食物。食用油以植物油，如玉米油、橄榄油、葵花子油等为主。膳食营养要全面，不要偏食，少食肥肉、高脂肪和高胆固醇食物及甜食，少饮酒和咖啡、茶等饮料

荨麻疹

宜清淡饮食，多吃碱性食物，如葡萄、绿茶、海带、西红柿、芝麻、黄瓜、萝卜、香蕉、苹果、橘子、绿豆、薏米等。忌食辛辣鱼腥等发物，如虾、蟹、牡蛎、海蛤、甲鱼、带鱼、鳝鱼、猪头肉、公鸡、牛羊肉、蘑菇、竹笋、香蕈等。忌食油炸肥腻食物，如各种油炸、煎烤、熏腌肉制品、动物内脏、奶油蛋糕、巧克力等



小满养生八大明星食材

丝瓜

清热，凉血，化痰

丝瓜，翠绿鲜嫩，清香脆甜，是夏秋季节人们爱吃的蔬菜。丝瓜不仅营养丰富，其药用价值更高，具有消暑凉血、润肤美容、通经络、解毒通便、祛风、化痰、行血脉、降血压、下乳汁等功效。



味甘，性凉。
入肝、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流失。
- ⊗ 丝瓜过量食用会导致腹泻，更不能生吃。
- ⊗ 腹泻者不宜食用。

【时令美食谱】丝瓜绿茶汤

原料 丝瓜 240 克，绿茶 5 克，盐少许。

做法 1. 丝瓜去皮，洗净，切片，放入砂锅中，加少许盐和适量水煮。

2. 煮熟后加入茶叶，略泡片刻，取汁饮用。



绿豆

消暑止渴，清热解毒

绿豆有“济世之良谷”的美誉。绿豆有清热解毒、消暑利水等功用，自古以来就以能入药而备受重视。适用于中暑烦渴、食物中毒、药草中毒等，也适用于降低高血压。以绿豆汤当茶饮，对防治咽喉肿痛、大便燥结等有效。绿豆皮又称绿豆衣，其清热解毒作用比绿豆肉强。



味甘，性寒。入心、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 未煮烂的绿豆腥味强烈，食后易恶心、呕吐。
- ⊗ 绿豆性寒，肠胃虚弱、虚寒的人应避免食用。
- ⊗ 服药期间，特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。

【时令美食谱】香蕉绿豆粥

原料 绿豆 60 克，香蕉 2 根。

做法 1. 香蕉除柄蒂，洗净，连皮切碎，用果汁机快速搅打，过滤取汁，放杯中备用。

2. 绿豆淘净后放入砂锅中，加水适量，大火煮沸后离火待凉，取绿豆汤汁调入香蕉汁中，拌匀即可。

樱桃

防治麻疹，调中益气，
收涩止痛

樱桃又名车厘子，色泽鲜艳，晶莹美丽，红如玛瑙，黄如凝脂，营养特别丰富，入药有滋润皮肤之功效。《滇南本草》中记载，樱桃“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤”。樱桃以含铁质多而出名，铁质为人体血液必不可少的成分，多食可以促进血红蛋白再生，补充血气，适宜小满节气食用。



味甘、微酸，性温。入脾、肝经。

【食用禁忌】

- ❌ 樱桃性属温热，热性病和虚热咳嗽的患者忌食。
- ❌ 樱桃核含氰苷，水解后会产生大量的氢氰酸，药用时应小心中毒。
- ❌ 溃疡、上火者慎食，糖尿病患者忌食。
- ❌ 樱桃含钾量高，肾病患者食用会少尿和水肿。

【时令美食谱】樱桃甜汤

- 原料** 鲜樱桃 2000 克，白糖 1000 克。
- 做法** 樱桃洗净，加水煎煮 20 分钟后再加白糖，熬至沸后停火备用。每日服 30~40 克。此汤具有促进血液再生的功效，可用于辅助治疗缺铁性贫血。

山竹

健脾生津，止泻

山竹含有丰富的蛋白质和脂类，对身体有很好的补养作用，体弱、营养不良、病后体虚者宜食。山竹的果肉含有一种特殊物质，具有降燥、清凉解热的作用，对缓解口腔溃疡具有不错的效果。其果皮或外皮蕴含丰富的抗氧化活性物质，不但具备抗氧化能力，也有助于增进免疫系统健康。



味甘，性寒。入心、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 肥胖者、糖尿病患者忌食，肾病及心脏病患者少吃。
- ❌ 山竹属寒性水果，体质虚寒者不宜多吃。
- ❌ 山竹 + 西瓜 / 豆浆 / 啤酒 / 白菜 / 芥菜 / 苦瓜都为寒凉食物，同食会引起腹泻。

【时令美食谱】缤纷水果船

- 原料** 火龙果 1 个，橙子 1 个，山竹 1 个，圣女果 3 个。
- 做法** 1. 在火龙果横向 1/3 处切开，取火龙果的大部分，用小勺沿着边缘将果肉与皮小心分开。
2. 将火龙果果肉、橙子切块，山竹剥开外皮分瓣，圣女果切片。
3. 将所有切好的果肉装进火龙果船即可。

蒜薹

温中下气，调和脏腑

蒜薹的营养成分很高，具有温中下气、补虚、调和脏腑以及活血、防癌、杀菌的功效，对腹痛、腹泻亦有一定疗效。蒜薹含有丰富的粗纤维，可预防便秘。蒜薹中含有丰富的维生素C，具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓形成。



味辛，性温。入脾、胃、肺、大肠经。

【食用禁忌】

- ⊗ 蒜薹主要用于炒食，或做配料。不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。
- ⊗ 消化能力不佳的人最好少食蒜薹。
- ⊗ 不要过食蒜薹，过食可能会影响视力，造成肝功能障碍，使肝病加重。
- ⊗ 蒜薹 + 地黄 / 何首乌 / 蜂蜜 / 大葱
蒜薹与其他食材相克，不适宜同食。

【时令美食谱】蒜薹炒肉

原料 五花肉 100 克，蒜薹 300 克，葱花、植物油、盐、生抽各适量。

做法 1. 将五花肉切成薄片，新鲜蒜薹切 2 厘米长的段。
2. 炒锅放油烧热，加肉炒熟后，加葱花和生抽翻炒，滴几滴水进锅，加盐，放蒜薹并翻炒至熟，盛盘即可。

桑葚

补血滋阴，生津止渴

传统医学认为，桑葚能养血滋阴、祛风除湿、补肝肾、强腰膝、乌须黑发。亦可作为食疗品，用于血虚、面色无华、头晕眼花、体乏无力、血不养心、失眠、健忘等症的治疗。对于阴血不足而致的头晕



味甘、酸，性凉。入肺、肝、肾、大肠经。

目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干、大便干结等症均有很好的效果。

【食用禁忌】

- ⊗ 桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用容易发生溶血性肠炎。
- ⊗ 少年儿童不宜多吃桑葚，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。
- ⊗ 脾虚便溏者亦不宜吃桑葚。
- ⊗ 桑葚含糖量高，易升高血糖，糖尿病患者应忌食。

【时令美食谱】桑葚蜂蜜汤

原料 桑葚 100 克，蜂蜜 25 克。

做法 将桑葚洗净，绞汁倒入小锅内，以文火煮浓，徐徐倒入蜂蜜，继续煮 20 分钟，冷却后装瓶即可。

薄荷

疏风散热，清利头目

薄荷独特的清香总能让人心旷神怡。薄荷除了可以调味外，还是解暑的佳品。仲春夏季可采其嫩茎食用。炒食或用开水烫后凉拌，清香可口，用其嫩叶和其他果蔬榨汁饮用，是祛暑化浊的佳蔬。还可以炒肉丝、调羹汁、做馅料等，像其他蔬菜一样食用。



味辛，性凉。入肺、肝经。

【食用禁忌】

- ⊗ 薄荷有一定的发汗作用，多用易耗气，故体虚多汗者不宜食用。
- ⊗ 孕妇不宜食用。
- ⊗ 薄荷具有刺激性，不可给产妇、幼儿食用。

【时令美食谱】猕猴桃甜橙薄荷汁

原料 猕猴桃 3 个，甜橙 1 个，苹果 1 个，薄荷叶 2~3 片。

做法 1. 将以上各材料洗净，猕猴桃削皮，切成 4 块；苹果不必削皮，去核切块；甜橙去皮，切块。

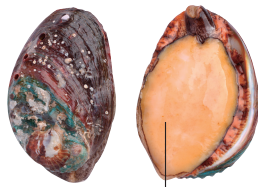
2. 薄荷叶放入果汁机中打碎，再加入猕猴桃块、苹果块、甜橙块一起打成汁。

3. 搅拌均匀后，室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。

鲍鱼

清热平肝，滋阴益肾

鲍鱼的营养价值很高，富含球蛋白。鲍鱼的肉中还含有一种被称为“鲍素”的成分，能够破坏癌细胞必需的代谢物质。经常食用鲍鱼可平肝固肾、滋阴补阳、补肝明目，它是一种补而不燥的海产品。可用于肝肾阴虚、骨蒸劳热、咳嗽、肝阴虚、视物昏暗等症。



味甘、咸，性平。入肝、肾经。

【食用禁忌】

- ⊗ 痛风患者及尿酸高者不宜吃鲍鱼肉，只宜少量喝汤。
- ⊗ 感冒发烧或阴虚喉痛者不宜食用，素有顽癣痼疾之人忌食。

【时令美食谱】鲍鱼捞饭

原料 鲍鱼 1 只，西兰花 30 克，米饭 20 克，冬瓜 20 克，秘制鲍汁 50 克。

做法 1. 将涨发好的鲍鱼入秘制高汤，慢火浸透。
2. 将米饭用模具扣好装入盘内，西兰花飞水后炒入味摆好，冬瓜加高汤煮透。将煮好的鲍鱼等依次摆好，淋上加热好的鲍汁即可。



——防潮热，强体魄

芒种节气的到来，意味着夏季炎热的气候逐渐开始了。但是也要注意晚睡早起，适当地接受阳光照射，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。可是千万要注意，一定要避开太阳直射，注意防暑。

节气食俗：煮青梅，挂艾草

【北方麦杏黄，南方煮青梅】

芒种节气前后，是我国北方杏子丰收的季节，所以人们都称之为“麦杏黄”。而南方每到五六月，便到了梅子成熟的季节。青梅内含多种有机酸和矿物质，具有净血、降血脂、美容、增强人体免疫力的功能。但是新鲜的梅子大多酸涩，不好直接食用，所以南方到芒种节气便会对梅子进行加工，这个过程就是煮梅。

芒种煮青梅的食俗由来已久，煮制的方法也很多，最简单的便是用盐与梅子一同煮，或用盐与晒干的青梅搅拌均匀使梅汁浸出，比较考究的还要在里面加入紫苏。在我国北方，人们会将乌梅和甘草、山楂、冰糖、桂花一起煮，便成了我们所熟悉的消暑盛品——酸梅汤。

【挂艾草】

此节气天气越来越热，蚊虫横生，容易引发传

染性疾病，故五月有“百毒之月”之称。古代每到这个时候，家家户户都会在门口挂上艾草，借以避邪驱毒，所以在古代五月又被称为“蒲月”。此节气的习俗，大多会与端午节混为一体，民间谚语说“未呷端午粽，破裘不敢送”，意思是说端午节后，才真正进入夏天。

饮食调养原则：祛暑益气，生津止渴

1 宜多吃能祛暑益气、生津止渴的饮食，掌握好低盐、多饮、清热、淡软的原则。芒种时节，人的消化功能相对较弱，多吃生津止渴的食物可以缓解这种状况。此节气人们特别容易困倦，应避免烦恼和忧郁的情绪。

2 芒种养生强调“清补”。所谓清补，是指适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物，以排出体内湿热，消除夏日的酷暑，同时，还能调理脾胃功能，为秋冬季进补奠定基础。比如，当大量出汗后，要适量进食蔬果，维持体内钾、钠平衡，这样才能有足够的气力去对付酷热的气候。

【芒种饮食宜忌】

宜

一定要坚持饮食清淡、易消化和定时定量的原则，以维护消化功能

多食清凉生津的食物，如西瓜、凉瓜、西红柿、绿豆、冬瓜、木耳、丝瓜等

以清补为原则。此时要多食蔬菜、豆类、水果，适当补充钾元素，粮食以荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高的为主，水果为香蕉，蔬菜为菠菜、香菜、油菜、卷心菜、芹菜、大葱、青蒜、莴苣、土豆、山药等

做菜时可加点醋，以减少蔬菜中维生素的流失，另外也有杀菌作用

忌

忌吃或少吃油腻食物，以达到养护脾胃的目的

忌食物过咸、过甜

生冷性凉的食物也应少吃

芒种常见病饮食指南

芒种时节，人体阳气趋向体表，形成阳气外在、阴气内伏的生理状态。这时人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏，从而引起多种疾病。

节气常见病症	饮食指南
带状疱疹	忌油腻、姜、辣椒等刺激性食物，忌燥热和滋补性的食物，最好给予易消化及营养丰富的流质和半流质饮食，如绿豆汤、银花露、小米粥、面片、龙须鸡蛋面等
小儿夏季热	宜吃清淡多汁的新鲜瓜果蔬菜、容易消化的多汁多水类食物。宜吃性凉，具有清热解暑、生津止渴作用的食物，以及清补凉润的食物。忌吃辛辣刺激性食物、温热性质的食物、煎炸炒爆熏烤的上火食物，以及过咸食物
小儿厌食症	饮食以主餐为主，不乱加额外的“营养食物”，要培养良好的饮食卫生习惯，定时、按顿进食，饭前不吃零食、不喝饮料。注意经常变换饮食的品种，要荤素搭配。动物性食物含锌较多，需在膳食中保持一定的比例。要保持轻松愉快的进食情绪，要使孩子在愉快心情下进餐，不要乞求或威胁恐吓小儿进食。不迁就，也不过分勉强。一餐不吃，不要用零食补充
虫咬伤	多吃水果蔬菜，少吃辛辣刺激性食物。可以在医生的指导下用药调理

芒种养生八大明星食材

魔芋

消肿散结，解毒止痛

魔芋富含淀粉、膳食纤维，还含有蛋白质、多种维生素以及钾、磷、硒等矿物质元素。魔芋能有效吸附胆固醇和胆汁酸，并能抑制肠道对胆固醇和胆汁酸的吸收，能平稳地减少葡萄糖吸收，有效地降低餐后血糖，从而减轻胰脏的负担。

【食用禁忌】

- ⊗ 生魔芋有毒，必须煎煮3小时以上才可食用。
- ⊗ 消化不良的人，每次食量不宜过多。
- ⊗ 有皮肤病的人少食。
- ⊗ 魔芋性寒，有伤寒感冒症状的人应少食。

【时令美食谱】

凉拌魔芋丝

原料 魔芋 150 克，黄瓜 100 克，金针菇 50 克，酱油、香油、白醋各适量。

做法 1. 魔芋切丝；金针菇洗净，与魔芋丝放入滚水中氽烫捞起，沥干备用。

2. 黄瓜洗净，切丝，放在碗中加入白醋抓拌一下，捞出后用凉白开冲净，

沥干备用。

3. 将魔芋丝、金针菇和黄瓜丝放入碗中，加酱油和香油搅拌均匀即可。

荠菜魔芋汤

原料 荠菜 150 克，魔芋 100 克，姜、盐各适量。

做法 1. 荠菜去叶择洗干净，切片；魔芋洗净切条，焯水沥干；姜洗净切丝，备用。

2. 将魔芋、荠菜、姜丝放入锅内，加清水用大火煮沸，转中火煮至荠菜熟软，加盐调味即可。



味辛，性寒。入心、肝经。

猪肉烧魔芋

原料 魔芋 250 克，猪瘦肉 100 克，葱 50 克，姜、酱油、白糖、淀粉、鸡精、盐、植物油各适量。

做法 1. 葱洗净，切段；姜切片；猪瘦肉洗净，切成大方块；魔芋去皮，洗净，切块。

2. 锅内放油烧热，放少许白糖，炒成红色时，下入肉块，煸炒片刻，加入开水，以没过猪瘦肉为好，再放入魔芋块、酱油、葱段、姜片、盐，用旺火烧开，再以小火煨烂。拣去葱和姜，用水淀粉勾薄芡，以鸡精调味即可。



带鱼

补五脏，和中开胃

味甘、咸，性温。入肝、脾经。



带鱼含丰富的镁元素，对心脑血管系统有很好的保护作用。带鱼具有补血养肝、和中开胃、补虚、润肤、祛风、杀虫的作用，可用于脾胃虚弱、消化不良、肝炎、皮肤干燥等症。带鱼不刮鱼鳞烧煮吃，可以提高药用价值，增强皮肤表皮细胞活力，起到保健美容的作用。

【食用禁忌】

⊗ 皮肤病或皮肤过敏者不宜食用。

⊗ 带鱼 + 甘草 / 荆芥

带鱼与甘草、荆芥性味相反，同食会伤身。

⊗ 带鱼 + 石榴

易形成不易消化的物质，致腹痛、恶心、呕吐。

【时令美食谱】

红烧带鱼

原料 带鱼段 450 克，青、红椒各 100 克，葱段、姜片、蒜片、老抽、料酒、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法 1. 带鱼段洗净，青、红椒切块。
2. 锅中放油烧至六成热，放带鱼段，炸成两面金黄捞出。

3. 锅内留适量油，放入姜片、蒜片和葱段炒出香味，倒入青、红椒块

翻炒；下带鱼段，加料酒、老抽、盐和一小碗水，煮开后淋入水淀粉，翻炒均匀即可。

糖醋带鱼

原料 带鱼 500 克，葱丝、姜丝、蒜片、酱油、醋、料酒、糖、花椒油、鲜汤、植物油各适量。

做法 1. 带鱼去头、尾、内脏，洗净，剥成 5 厘米长的段，用盐略腌。

2. 锅中放油烧热，下带鱼段炸至两面金黄时出锅沥干。锅中留底油，下葱丝、姜丝、蒜片煸炒，放带鱼段，烹入料酒、醋、酱油，加汤，放糖，入味后淋花椒油，炒匀即成。

家常焖带鱼

原料 带鱼 2 条，鲜香菇 3 朵，红椒 1 个，姜末、盐、料酒、胡椒粉、酱油、花椒油、植物油各适量。

做法 1. 将带鱼收拾干净，切成 5 厘米长的段；香菇、红椒切片。

2. 锅内油烧热，投入带鱼段，用小火煎至微黄，放入姜末，烹入料酒，加入香菇及适量清水，用中火焖约 8 分钟；加红椒片，调入盐、胡椒粉、酱油、花椒油，焖透入味即可。



牡蛎

平肝潜阳，滋阴养血

牡蛎为滋阴养血养生佳品。日常食之，可滋阴养血、补养肝肾、养心安神、润泽肌肤。适于阴血亏虚体质、癆病体虚、形体瘦弱以及无病强身者食用。常用养生方如牡蛎粥。经常煮食牡蛎肉，可健脾胃、补虚弱、益气血。

【食用禁忌】



牡蛎 + 啤酒

同食会产生大量尿酸，易引发痛风。

【时令美食谱】

牡蛎萝卜汤

原料 牡蛎肉 200 克，白萝卜 150 克，葱、高汤、盐、白胡椒粉、料酒各适量。

做法 1. 葱切末，白萝卜去皮、切条，牡蛎肉洗净。

2. 将高汤倒入锅中，加白萝卜条煮至透明，下入牡蛎肉，烹入料酒汆烫 2 分钟，加盐、白胡椒粉调味，撒上葱末即可。

鸭蛋牡蛎粥

原料 咸鸭蛋 2 个，干牡蛎 50 克，大米 60 克。

做法 1. 将咸鸭蛋煮熟，去壳，切碎。
2. 大米煮粥，将熟时放入咸鸭蛋、碎干牡蛎，煮熟即可。

双耳牡蛎汤

原料 水发木耳、牡蛎各 100 克，高汤 500 克，水发银耳 50 克，料酒 10 克，葱姜汁 20 克，盐、鸡精、醋、胡椒粉各适量。



味甘咸，性凉。入肝、肾经。

做法 1. 将木耳、银耳撕成小块，牡蛎下入沸水锅中焯一下，捞出。

2. 锅内加高汤烧热，下入木耳、银耳、料酒、葱姜汁、鸡精煮约 15 分钟，下入焯好的牡蛎，加入盐、醋煮熟，加入胡椒粉调匀，出锅装碗即成。

牡蛎芹菜粥

原料 牡蛎 200 克，大米 100 克，芹菜 100 克，鸡蛋 1 个，盐、酒、姜末、淀粉各适量。

做法 1. 牡蛎洗净沥干，加盐、酒、姜末、淀粉拌匀；芹菜去根、老叶后，取嫩绿茎部切丝。

2. 大米洗净，水沸后放入锅内煮粥。粥煮好后，将鸡蛋与牡蛎调匀，然后倒入锅中搅动，至粥滚时再下芹菜丝，烧开即可。

刀豆

温中下气，益肾补元

刀豆可温中下气、益肾补元，治虚寒呃逆、呕吐、腹胀、肾虚腰痛、痰喘等症。可以增强人体抗病能力，它所含的成分具有维持人体正常代谢的功能，能促进人体内多种酶的活性。



味甘，性温。入脾、胃、大肠、肾经。

【食用禁忌】

- ✗ 消化功能不良、慢性消化道疾病患者不宜食用。
- ✗ 不宜生食，夹生刀豆也不宜吃。

【时令美食谱】豉椒酱刀豆

原料 刀豆 200 克，豆豉 50 克，蒜、干辣椒、豆瓣酱、辣椒酱、盐、糖各适量。

做法 1. 刀豆斜切成寸长的大块，干辣椒和蒜切碎，豆豉洗净、泡软。

2. 将刀豆放入一只干净的大碗中，加入蒜末、辣椒碎和豆豉，加入糖和盐，再加入豆瓣酱和辣椒酱搅拌均匀，蒙上保鲜膜，放入冰箱，腌制一星期即可食用。

茄子

清热，活血，消脂，通便

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，在它的紫皮中含有丰富的维生素 E 和维生素 P，可防止细胞癌变，能降低血液中的胆固醇含量，预防动脉硬化，可调节血压，保护心脏。茄子味苦、性寒，有散血瘀、消肿止痛、祛风通络和止血等功效。



味苦，性寒。
入胃、肠经。

【食用禁忌】

- ✗ 孕妇、脾胃虚寒者、眼疾患者避免多食。
- ✗ 茄子+蟹
二者均性寒，同食易腹泻，损伤肠胃。
- ✗ 茄子+墨鱼
二者同食会发生反应，形成新的有机化合物，导致中毒，从而引起腹泻。

【时令美食谱】凉拌茄子

原料 嫩茄子 500 克，香菜 15 克，蒜末、米醋、白糖、香油、酱油、盐、花椒各适量。

做法 1. 茄子洗净，削皮切片，撒盐，放凉水中泡去褐色，放蒸锅内蒸熟，取出凉凉。

2. 炒锅置火上烧热，加入香油，下花椒炸出香味后，一同倒入小碗内，加入酱油、白糖、米醋、盐、蒜末，调成汁，浇在茄片上；香菜择洗干净，切段，撒在茄片上即可。

高粱

健脾止泻，化痰安神

高粱具有和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效。高粱中含有的单宁，有收敛固脱的作用，慢性腹泻患者常食高粱米粥有明显疗效，但大便燥结者应少食或不食高粱。高粱不仅可供直接食用，还可以制糖、制酒。



味甘、涩，性温。入脾、胃、肺经。

【食用禁忌】

- ✗ 高粱不宜加碱煮食。
- ✗ 糖尿病患者应禁食高粱。
- ✗ 大便燥结以及便秘者应少食或不食高粱。

【时令美食谱】养生五米饭

原料 大米 70 克，红米 70 克，黄米 70 克，黑米 70 克，高粱米 70 克，清水适量。

- 做法** 1. 将 5 种米混合在一起淘洗两次，不要用力地过度搓洗，以免营养物质流失。
2. 将洗好的米放入电饭煲中，加清水浸泡 45 分钟，打开电源，煮好后继续焖 20 分钟，口感更佳。

杏

润肺定喘，生津止渴

杏味酸甜，有润肺定喘、生津止渴等功效。杏的药用部分主要是杏仁。杏仁有苦、甜两种，苦杏仁味苦性温，能祛痰、止咳、平喘、润肠；甜杏仁性平味甘，其功用偏于滋养，多用于虚咳等病症。



味酸、甘，性温。入肝、肾经。

【食用禁忌】

- ✗ 杏性温，易伤脾胃，不宜多吃。
- ✗ 过食杏可使胃产生大量的胃酸，引起胃病，还易腐蚀牙齿，诱发龋齿。
- ✗ 产妇、幼儿、病人，尤其是糖尿病患者，不宜吃杏及杏制品。

【时令美食谱】甜杏酱

原料 甜杏 1500 克，糖 800 克。

- 做法** 1. 甜杏洗净沥干，用牙签去蒂，再去核切小块，加白糖放冰箱腌一夜。
2. 腌过的甜杏会出好多汁，一齐倒入锅内大火煮至泡沫，把泡沫捞出，接着煮至杏肉软化，收汁装瓶即可。

鳝鱼

补虚损，强筋骨

味甘，性温。入肝、脾、肾经。



鳝鱼又称黄鳝，肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的食材。具有补虚损、除风湿、强筋骨的功效。《本草拾遗》中载：“补虚，妇女产后恶露淋漓，血气不调，羸瘦、止血、除腹中冷气肠鸣。”一般人均可食用，尤其适宜眼疾、糖尿病患者。

【食用禁忌】

- ❌ 死鳝不宜食用，要现杀现烹。
- ❌ 虚热、瘙痒性皮肤病患者不宜食用。
- ❌ 鳝鱼 + 葡萄
易形成难以消化物质，影响吸收。
- ❌ 鳝鱼 + 菠菜
菠菜含草酸，鳝鱼含钙，同食会形成人体不能吸收的草酸钙。

【时令美食谱】

鳝鱼粉丝汤

原料 鳝鱼 250 克，粉丝 75 克，盐、胡椒粉、味精、料酒各适量。

做法 1. 粉丝泡软后捞出；鳝鱼剔骨洗净，鳝鱼骨放入锅内加水熬煮清汤，盛出备用。

2. 锅内放一半鳝鱼骨清汤，把粉丝放入烫透，捞出，装在砂锅里。将鳝鱼肉也放入汤中略烫，捞出，放入砂锅。

3. 在锅中放入另一半鳝鱼骨清汤，烧沸，加入盐、味精、料酒略烧，倒入砂锅，撒上胡椒粉即可。

清炒鳝鱼丝

原料 鳝鱼肉 200 克，青椒 100 克，料酒、盐、姜丝、葱丝、香油、植物油各适量。

做法 1. 鳝鱼肉切成丝，入沸水中烫去血污，捞出；青椒去蒂、去子并洗净，切丝。

2. 锅中加植物油烧热，下入姜丝、葱丝爆香，加入鳝鱼丝、青椒丝，烹入料酒，加盐炒熟，淋上香油即可。

鸡丝鳝鱼汤

原料 鸡肉 100 克，鳝鱼 150 克，鸡蛋清少许，淀粉、盐、酱油、醋、葱、姜、白胡椒粉、香油、清汤各适量。

做法 1. 鸡肉、鳝鱼分别洗净，切

丝；盐、蛋清、淀粉、白胡椒粉拌匀成糊，将鳝鱼丝、鸡肉丝分别抓匀上浆；葱、姜切丝。

2. 锅内放清汤，加盐、酱油、醋，旺火烧开，放入鳝鱼丝、鸡肉丝、姜丝烧开，用少量湿淀粉勾芡，撒入白胡椒粉、葱丝，淋上香油即成。

鳝鱼豆腐汤

原料 鳝鱼 250 克，豆腐 200 克，盐适量。

做法 1. 将鳝鱼洗净，切丝；豆腐切块。

2. 将鳝鱼肉和豆腐一起放入锅中，加水炖煮，炖熟后加盐调味即可。





——护阳气，养脾胃

夏至日，是北半球一年中白昼最长的一天。天文学上规定，夏至为北半球夏季的开始。此时环境温度过高，午后至傍晚易形成雷阵雨，空气湿度大，人体内热量不易散发，所以人较容易中暑。

节气食俗：冬至饺子夏至面

【夏至吃了圆糊醪，踩得石头咕咕叫】

民间有这么一句话：“夏至吃了圆糊醪，踩得石头咕咕叫。”醪坨由米磨粉做成，加韭菜等佐料煮食，又名圆糊醪。在很久以前，很多农户会将醪坨用竹签穿好，插于每丘水田的缺口流水处，并燃香祭祀，以祈丰收。小孩子早待此日，以便到各田城摘取醪坨，乘机饱食一顿。

【老北京夏至最爱炸酱面】

俗话说得好，“冬至饺子夏至面”，通常在这天北京人都讲究吃面。按照老北京的风俗习惯，夏至这天人们会在自家做好手擀面、抻面。面条煮熟后用凉水一冲，调上炸好的酱，拌上青翠的黄瓜丝、鲜嫩的白萝卜丝、黄豆芽，再就上两瓣蒜，或者用芝麻酱、花椒油、老陈醋那么一拌，既能降火开胃，又不会损害健康。

还有的人喜欢在夏至这天吃热面，老北京叫“锅挑儿”，有“辟邪”之意。吃热面是为了除湿邪，多出汗除人体内滞留的潮气和暑气。

饮食调养原则：吃苦尝酸，解热祛暑

1 多吃利水渗湿的食物。夏季可以适当地食用一些冷饮，这样既能降暑又能促消化。但切忌不可过量，以免增加肠胃负担，导致腹痛腹泻。平时应多吃一些利水渗湿的食物，有利于将体内多余的水湿排出。

2 实时补充身体的营养。夏季由于出汗过多，人体的新陈代谢快，营养素的消耗增加，所以应增加对营养素的摄取，保持人体营养平衡，提高耐热量力，预防中暑。

3 夏季多吃一点食用醋和西红柿等酸味食物，不仅可以敛汗、健胃消食，还具有杀菌的作用。苦瓜、苦菜等苦味的食物，能够退热消炎、舒张血管和加快血液循环，适当食用有助于调养心神。

【夏至饮食宜忌】



宜清淡,宜多食酸味来收敛津液,常食酸味以养心。适宜的食物有西红柿、黄瓜、芹菜、苦瓜、莲藕、绿豆、草莓、杏仁、百合、莲子等

瓜果汁多味甜,不仅生津止渴,也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉,是清暑解渴的瓜类之首。另外,香瓜、黄瓜洗净之后生食,或榨汁之后饮用,都有很好的清热解暑作用。猕猴桃含有大量维生素C,有较强的清热解暑作用



忌肥甘厚味的食物,不可过量食用热性食物,以免助热

饮食不可过寒,故冷食不宜多吃

忌食辛辣油腻食物,如火锅、烧烤和涮菜等

夏至常见病饮食指南

夏至时节,由于气温过高,人体通过皮肤表面蒸发的水分大于自身产生的水分,出汗过多易造成热平衡紊乱。此外,温度和湿度过高时,人体胃的蠕动次数明显减少,从而影响食欲和消化吸收功能,容易引起一些肠胃、消化疾病。暑热病也是此时的多发病。

节气常见病症	饮食指南
中暑	在中暑恢复过程中,要补充必要的水分、盐、维生素、蛋白质等。忌大量饮水、大量食用生冷瓜果,中暑后应少吃油腻食物。忌偏食,中暑患者应以清淡饮食为主,可适当佐以鱼、肉、蛋、奶等,以保证人体所需营养成分
痢疾	在发热、腹痛、腹泻明显时,应禁食;当症状稍有减轻时,可进食清淡、营养丰富、易消化、脂肪少的流质饮食,如藕粉、米汤、果汁、菜汁,禁饮牛奶、豆浆等易产气的饮食 发热、腹泻症状好转后,可食少渣无刺激性饮食,由少渣、少油半流过渡到半流、软食或普食。可食用粥、面条、面片、馄饨、豆腐、蛋羹、肉丸、鱼丸、菜泥等 应多饮水,禁食油煎或油炸食物,忌芹菜、韭菜、萝卜、咖啡、浓茶、酒类、刺激性调味品以及生冷食物,待肠道病变康复后再食用普通膳食
痄子	多吃清淡、易消化的食物;多吃新鲜蔬菜、水果,如绿叶菜汁、胡萝卜汁、新鲜果汁和西红柿汁等;还可以吃新鲜菜泥、果泥。不吃鸡蛋、鱼、虾、蟹等发物;尽量少吃辣椒、生姜和生蒜等辛辣食物

夏至养生八大明星食材

莼菜

清热解毒，止呕

莼菜富含胶质蛋白、碳水化合物、脂肪、多种维生素和矿物质，具有药食两用的保健作用。莼菜性味甘寒，有清热利水、消肿解毒的功效。莼菜煮汤，滑腻鲜美。暑天清火，可防痄疔。热病后进食莼菜汤，能清热解渴，增进食欲。



味甘，性寒。入肝、脾经。

【食用禁忌】

⊗ 莼菜性冷，易伤脾胃，损毛发，不宜多食。

【时令美食谱】莼菜鸡丝汤

原料 鸡脯肉 100 克，莼菜 100 克，干淀粉 10 克，鸡汤 500 克，香油 10 克，蛋清 1 个，料酒、葱姜汁、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法 1. 鸡脯肉切丝，用部分料酒、葱姜汁及盐腌渍入味，再用蛋清、干淀粉拌匀上浆。

2. 鸡丝下沸水氽熟捞出。莼菜下沸水焯透捞出，装入盛有鸡丝的碗内。

3. 锅内放入鸡汤，加入余下的料酒、葱姜汁、盐烧开，加味精、胡椒粉，出锅倒入鸡丝、莼菜碗内，淋入香油即成。

西葫芦

清热利尿，润肺止咳

西葫芦富含水分，有润泽肌肤的作用，并且含有较多的维生素 C、葡萄糖等营养物质，尤其是钙的含量极高。西葫芦可清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结，适用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等症。



味甘，性寒。入肺、胃、肾经。

【食用禁忌】

⊗ 脾胃虚寒的人慎食。

⊗ 西葫芦 + 芦笋
会加重脾胃虚寒。



【时令美食谱】清炒西葫芦

原料 西葫芦 400 克，植物油 4 克，盐 2 克，葱 5 克，花椒 1 粒，鸡精少许。

做法 1. 西葫芦洗净，去瓤后切成片；葱洗净，切末。

2. 将炒锅烧热，倒入植物油，放入花椒炸香，捞出花椒，再下入葱末煸炒出香味，然后放入西葫芦片翻炒，翻炒至快熟时，加入盐、鸡精调味即可。

荞麦

消炎，止咳，平喘，
祛痰

荞麦含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且富含膳食纤维，是一般精制大米的10倍，所以荞麦具有很好的营养保健作用。荞麦含有的烟酸成分能促进人体的新陈代谢，增强解毒能力，还具有扩张小血管和降低血液胆固醇的作用。



味甘，性凉。入脾、胃、膀胱经。

【食用禁忌】

✗ 荞麦 + 猪肉

同食会使人的头发脱落。



✗ 荞麦 + 黄鱼

二者都是不易消化之物，同食会致人消化不良。

✗ 脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人不宜食用。

【时令美食谱】香辣酱肉荞麦面

【原料】 荞麦面 100 克，酱牛肉 50 克，香辣火锅料 2 勺，浓汤宝 1 盒，鹌鹑蛋、干木耳、葱花各适量。

【做法】1. 干木耳泡发备用。酱牛肉切片备用。

2. 炒锅烧热，加入火锅料、葱花炒香，放入木耳翻炒，再下入酱牛肉炒香，清水内放入浓汤宝，放鹌鹑蛋煮透，最后放入面条，煮熟捞出放在碗中，倒入煮过面的汤一起食用。

豇豆

滋阴补肾，健脾养胃

豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌。有理中益气、补肾健胃、和五脏、生精髓等食疗功效。豇豆还对呕吐、打嗝等不适之症有帮助。



味甘，性平。入脾、胃经。

【食用禁忌】

✗ 豇豆性味平和，一般无禁忌。

✗ 气滞便结者慎食。

【时令美食谱】豇豆炒肉末

【原料】 酸豇豆 200 克，肉末 200 克，葱、蒜、辣椒、花椒、料酒、盐、糖、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

【做法】1. 将酸豇豆切碎成小粒备用；葱、蒜切末备用；辣椒切末备用。

2. 锅中烧油，煸炒辣椒和花椒，倒入葱蒜炒香，下入肉末翻炒至变色，加入料酒少许。肉末炒熟后，将酸豇豆下锅，炒至熟时加盐、糖、鸡精、胡椒粉，出锅。



黄瓜

清热解暑，生津止渴，利尿

黄瓜含有较多的矿物质、果胶质和少量维生素，能清理肠道，降低胆固醇。黄瓜味甘、性凉，具有清热利水、解毒消肿、生津止渴的功效。夏季暑热难耐，不免心情烦躁，适当食用黄瓜可起到解暑、降压的功效，清爽之余，营养也得到补充。



味甘，性凉。入肺、胃、大肠经。

【食用禁忌】

✗ 黄瓜 + 西红柿

西红柿中含有乙烯，它会使黄瓜变质腐烂，所以不能一起存放。

✗ 胃寒者不宜食用。

✗ 吃黄瓜时最好不要削皮去子。黄瓜皮中含有丰富的β-胡萝卜素，黄瓜子中含有较丰富的维生素E。

【时令美食谱】黄瓜木耳汤

原料 黄瓜 250 克，水发木耳 20 克，盐、香油、植物油各适量。

做法 1. 黄瓜去皮、去瓤，切厚块；木耳洗净，去蒂，沥去水分。

2. 锅烧热，下少许油爆木耳，加适量水和少许酱油烧滚，然后倒入黄瓜，待黄瓜煮熟时，以盐、香油调味即可。

荷叶

清凉解暑，止渴生津

荷叶是睡莲科草本植物的叶片，主要产于我国南方。夏季采摘，或鲜用或干用。其可做烹饪原料，味道清香，增味解腻。入药时，可治暑湿泄泻、眩晕、水气浮肿，对夏季风热感冒引发的头痛有较好的缓解作用。



味苦、涩，性平。入心、肝、脾经。

【食用禁忌】

✗ 体瘦、气血虚弱者慎服。

【时令美食谱】苦瓜荷叶汤

原料 苦瓜、猪瘦肉各 50 克，鲜荷叶 1 张，盐适量。

做法 将苦瓜、鲜荷叶、猪瘦肉切片，放入锅内煮沸，小火煮约 1 小时，至肉熟，调味即可。



瓠子

利水，清热，止渴，
除烦

瓠子对机体的生长发育和维持机体的生理功能均有一定的作用。这是因为它含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高机体的免疫能力，发挥抗病毒作用。瓠子清淡爽口，所以比较适宜夏季食用。



味甘、性寒。入心、肺、小肠经

【食用禁忌】

❌ 苦的瓠子不可食用，会引起食物中毒。

【时令美食谱】瓠子炒火腿

原料 瓠子 500 克，精肉火腿 200 克，十三香、葱、糖、盐各适量。

- 做法** 1. 把瓠子和火腿切成块。
2. 把锅烧至五成热，放入葱、火腿，直至煸出香味。
3. 把切好的瓠子放入锅内，再放入少量的十三香、糖，水焖 5 分钟，瓠子透明后加盐即可。

清炒瓠子

原料 瓠子 500 克，辣椒、蒜、盐、酱油、醋各适量。

- 做法** 1. 瓠子切丝，辣椒切丝，蒜拍后切碎备用。
2. 锅中放油，热后加入蒜末炒香，下瓠子丝、辣椒丝同炒。
3. 放盐、酱油和醋快炒，收干汤汁盛盘即可。

茯苓

利水渗湿，健脾，
安神

茯苓为历代医家最为常用的“上品”之药。《神农本草经》认为“久服安魂养神，不饥延年”。科学研究发现，茯苓中的主要成分茯苓多糖，能增强人体的免疫功能，经常食用可提高人体的抗病能力。其所含茯苓酸具有增强免疫力、抗肿瘤以及镇静、降血糖等作用。



味甘、淡，性平。入心、肺、脾、肾经。

【食用禁忌】

❌ 阴虚火旺、口干咽燥者不宜食用。

【时令美食谱】茯苓莲子粥

原料 大米 100 克，莲子、茯苓粉各 30 克，大枣 20 克。

做法 大米煮粥；再将大枣、莲子放入锅中小火煮烂，连汤放入大米粥内，加茯苓粉再煮沸即可。





——健脾肺，安心神

暑就是炎热的意思，小暑天气开始炎热，是伏天的开始。人们的食欲开始减退，此时饮食要以清淡芳香为主，因为清淡的食物易于消化，芳香的食物有刺激食欲的功效，可以宣泄体内的阳气，与“夏长”相应。

节气食俗：小暑饺子，开胃解馋

【头伏饺子二伏面】

民间有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的俗语。头伏吃饺子是传统习俗，伏日里人们食欲不振，往往比往常消瘦，所以有“苦夏”的说法，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的好食物。

【徐州小暑吃伏羊】

徐州人有伏天吃羊肉的习俗，称之为伏羊。在民间有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方”之说。徐州人对于伏天吃羊的喜爱已经被编成了民谣：“六月六接姑娘，新麦饼羊肉汤。”

【伏天吃炒面】

自汉代开始，民间就有伏天吃炒面的习俗，在唐宋时期更为普遍。所谓炒面，就是用锅将面粉炒干、炒熟，然后用水加糖拌着吃。食用炒面可解烦热、止泻、实大肠。

饮食调养原则：祛湿养气，健脾宁心

1 早餐勿冷食。很多人在炎炎夏日贪图凉爽，早餐以果蔬汁、绿豆沙、冰咖啡、冰牛奶代替。虽然短期内这种做法不会对身体造成多大影响，但是长此以往会伤害胃气，损害人体的消化功能，从而引起食欲不振、胃肠胀气等症。所以，早餐应食用热粥、热豆浆等热食以保护胃气。

2 冷饮凉菜勿过量。由于气温不断地升高，人们会渐渐地不想吃东西，或者干脆贪图舒畅以冷饮、凉菜为主食，或者饮用大量冰镇啤酒饮料，在餐前餐后吃冰镇的西瓜、桃子、葡萄等水果，其实这是不健康的。大量冰凉的食物进入体内，会导致胃黏膜内血管急剧收缩，令胃痉挛，从而影响正常的消化功能。



【小暑饮食宜忌】



宜以清淡味香为主,饮食上要多注意卫生和节制。多吃蔬菜和水果。推荐食物有西红柿、山药、黄瓜、西瓜、苹果、蚕豆、绿豆、牛奶、豆浆等

饮温热茶水可使汗腺舒张排汗,散发体内热量,从而降低体温,有助于消暑。茶叶中还含有丰富的微量元素钾,可弥补出汗时所排出的钾离子,有助于缓解倦怠无力和食欲减退症状



天热得让人没有食欲,辣椒、花椒吃得过度会刺激胃黏膜,引发胃炎、胃溃疡等疾病

体质偏热的人在三伏天尤其要注意少吃温性、热性的食物。这类食物主要有羊肉、狗肉、草鱼、鲢鱼、带鱼、鳙鱼,以及核桃仁、杏、樱桃、桂圆、杨梅、椰子等

不要吃过多的冷饮。少食荤温燥热、生冷寒凉的食物。平时体质虚弱,经常自觉四肢发凉的人,更不适宜多吃冷饮和冷冻的绿豆汤

小暑常见病饮食指南

夏季高温天气,对消化液的分泌与胃肠功能有明显影响,一些胃肠道疾病及肠道传染病是此节气常见的疾病,并且闷热不适的天气容易诱发心血管类疾病。

节气常见病症	饮食指南
腹泻	缓解期可食用少油腻、少渣、高蛋白、高热量、高维生素的半流质食物,如细软少油的米汤、稀粥、面条以及淡茶水、果汁等。少吃甜食以及小白菜、韭菜、菠菜、卷心菜等蔬菜 忌食生冷的水果,如番石榴、梨、菠萝、杨桃等
便血	多吃五谷、蔬菜,多吃水果。如竹笋、胡萝卜、韭菜、芹菜、土豆、粗粮、苹果、巴西果、橘子、猕猴桃、葡萄、西瓜、香蕉、草莓 忌食辛辣之物,增加高纤维饮食和粗粮的摄入量
食物中毒	保证食材的新鲜。切勿食用发芽的土豆、野生蘑菇、河豚等含有或可能含有有毒、有害物质的原料加工制作的食品
小儿痢疾	急性期应禁食,或根据情况进流质饮食,如米汤、藕粉等易消化的食物。适当饮果汁水、盐开水。病情好转后,可食低脂肪少渣半流食,如米粥、肉泥粥、蛋花粥、龙须面及面包、蛋糕、饼干,新鲜果汁、菜汁。恢复期可食用少油少渣软饭。干稀搭配,如软米饭、西红柿炒鸡蛋、余丸子汤等

小暑养生八大明星食材

鸭肉

滋阴，补虚，养胃，利水

鸭肉脂肪高而不腻，饱和脂肪酸的含量比猪肉、牛肉、羊肉少得多，有滋阴、补虚、养胃、利水的食疗功效。肉禽类食品多属温热性，而鸭肉最大的特点就是不温不热、清热去火，所以在暑热易上火的季节，多吃鸭肉可消暑滋阴、健脾化湿、补益虚损。鸭肉中胆固醇含量相对来说并不算高，所以胖人也可以吃些鸭肉一饱口福。

【食用禁忌】

- ❌ 腹泻、感冒患者不宜食用。
- ❌ 鸭肉+鳖肉/兔肉
两者皆性冷，多食易腹泻。
- ❌ 鸭肉+木耳
两者同食会引起肠胃不适，引发腹泻。

【时令美食谱】

芡实炖鸭

原料 老鸭 1 只，芡实 200 克，盐适量。

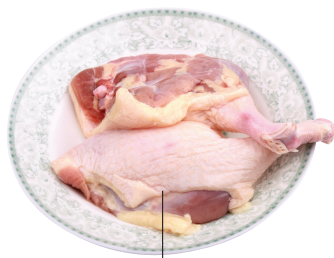
做法 1. 鸭去脚，去内脏，去鸭尾两粒子除膻味，洗净。

2. 将鸭子放入沸水中焯一下，再与芡实一起放入沸水煲中，慢火炖熟，加盐调味后食用。

桂花盐水鸭

原料 整鸭 1500 克，盐、八角、桂花酱、花椒、葱、姜、黄酒、植物油各适量。

做法 1. 鸭洗净沥干，用叉子在鸭身上叉洞。



味甘，性凉。入脾、胃、肺、肾经。

2. 锅中放油烧热，放入花椒粒用小火炒 30 秒，再放入盐、八角、葱、姜、黄酒和适量水，煮 40 分钟做成白卤汁。

3. 将处理过的鸭放进白卤汁中煮 5 分钟，再放入桂花酱，熄火浸泡 24 小时，取出切块，即可食用。

冬荷煲老鸭汤

原料 老鸭 1 只，冬瓜 1000 克，芡实 100 克，干贝 50 克，荷叶 5 克，盐适量。

做法 1. 干贝用清水泡软；芡实、荷叶洗净；冬瓜洗净，切片；鸭去脚，去内脏，去鸭尾两粒子除膻味，洗净，放入沸水中焯一下。

2. 将鸭、冬瓜、芡实、荷叶、干贝一起放入沸水煲中，小火熬炖 3 个小时，放盐调味即可。



绿豆芽

清暑热，通经脉，
解诸毒

绿豆芽，即绿豆发的嫩芽。绿豆发成嫩芽后，营养成分较之绿豆有很大改变，所含维生素C、蛋白质等激增，而且蛋白质易分解成人体必需的氨基酸，是原绿豆含量的近7倍。另外，绿豆芽还富含维生素B₂、磷、铁等，常食可助人减肥。夏季食用更佳，可预防中暑。

中医对绿豆芽早有研究，认为它不仅清暑热、通经脉、解诸毒，还能美肌肤、调和五脏、利湿热。



味甘，性凉。入胃、
三焦经。

【食用禁忌】

✗ 绿豆芽性质偏寒，脾胃虚弱的人不宜久食。

【时令美食谱】酸辣豆芽

【原料】 绿豆芽 600 克，青椒 50 克，薄百叶 1 张，盐 5 克，白糖 5 克，醋 10 克，植物油、香油各适量。

【做法】 1. 绿豆芽择洗干净，薄百叶切成丝；青椒洗净，去蒂、子，切丝。

2. 炒锅放油烧热，入青椒丝煸炒，放少许盐调味，出锅备用。

3. 炒锅再次放油烧热，入绿豆芽翻炒，再放百叶丝续炒，入糖、盐调味，倒入青椒丝翻炒，淋上醋、香油即成。

鱼腥草

清热解毒，利水通淋

鱼腥草具有清热解毒、消肿排脓、利尿通淋等功效，可用于治疗肺脓溃疡、肺热咳嗽、热痢热淋、水肿、脚气、尿路感染、白带过多、痈肿疮毒等症。

另外，鱼腥草还能增强人体免疫功能，增加白细胞的吞噬能力，具有镇痛、止咳、止血，促进组织再生，扩张毛细血管、增加血流量等方面的作用。



味苦，性微寒。入肺经、
膀胱、大肠经。

【食用禁忌】

✗ 鱼腥草性较寒凉，不宜多食。

✗ 体质虚寒及阴性外疡者、无红肿热痛者，不宜服食。

【时令美食谱】鱼腥草炒鸡蛋

【原料】 鲜鱼腥草 150 克，鸡蛋 4 个，盐、味精、葱花、植物油各适量。

【做法】 1. 将鱼腥草去杂洗净，切小段；鸡蛋磕入碗内，调打成蛋液。

2. 锅内倒油烧热，投入葱花煸香，放入鱼腥草煸炒几下，倒入鸡蛋一起煸炒至成块。

3. 锅内加入适量水和盐，炒至鸡蛋熟而入味，点入味精炒匀即成。

黄花菜

养血平肝，利尿消肿

黄花菜有较好的健脑、抗衰老功效，是因其含有丰富的卵磷脂，这种物质是人体中许多细胞，特别是大脑细胞的组成成分，对增强和改善大脑功能有重要作用，同时能清除动脉内的沉积物，对注意力不集中、记忆力减退等症状有特殊疗效，故人们称之为“健脑菜”。



味甘，性平。入肝、脾、肾经。

【食用禁忌】

- ⊗ 皮肤瘙痒症患者忌食。
- ⊗ 肠胃病患者慎食。

【时令美食谱】鸡蛋黄花汤

原料 鸡蛋 3 个，黄花菜、白菜心、海带、木耳、酱油、盐、高汤、水淀粉各适量。

做法 1. 将海带泡好洗净，切丝；黄花拣择洗净，切段；木耳泡发洗净；鸡蛋打入碗中，搅拌均匀；白菜心洗净，切成丝。

2. 锅内加高汤烧开，放入处理好的原料，烧开后冲入鸡蛋，再烧煮片刻后勾芡即成。

空心菜

解毒利尿，清热凉血

空心菜维生素含量超过西红柿数倍。空心菜具有防暑解毒、凉血排毒、防治痢疾的食疗功效。



味甘，性寒。入胃、肠经。

【食用禁忌】

- ⊗ 本品为寒凉之物，故体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泻者，以及处在月经期间者均不宜多食。

【时令美食谱】空心菜白萝卜粥

原料 空心菜 150 克，白萝卜 100 克，大米 50 克，蜂蜜适量。

做法 1. 将空心菜洗净，切成段；白萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净。

2. 锅内加适量水，放入大米煮粥；待七成熟时，加入空心菜、白萝卜，煮至粥熟；粥稍微凉凉后加入适量蜂蜜。



泥鳅

补中益气，祛邪除湿

泥鳅含脂肪成分较低，胆固醇更少，属高蛋白低脂肪食品，且含一种类似廿碳戊烯酸的不饱和脂肪酸，有利于抵抗血管衰老，故有益于老年人及心血管患者。泥鳅和豆腐同烹，具有很好的进补和食疗功用。泥鳅、鲜荷叶共煮汤食，可用于消渴。



味甘，性平。入脾、肝经。

【食用禁忌】

❌ 阴虚火盛者忌食。

❌ 泥鳅 + 螃蟹

两者功能正好相反，不宜同吃。

【时令美食谱】

泥鳅汤

【原料】 泥鳅 200 克，水发木耳 10 克，春笋 50 克，姜 2 片，葱花 5 克，料酒、盐、植物油各适量。

【做法】 1. 用热水洗去泥鳅黏液，去内脏，用油稍煎；春笋洗净，切片；木耳撕成小朵。

2. 锅中加入适量的水，入泥鳅、姜片、葱花同煮，至水开。

3. 把春笋和木耳倒入汤中，继续煮至泥鳅肉熟烂，加入食盐调味，再煮 5 分钟即可。

红烧泥鳅

【原料】 泥鳅 400 克，火腿 10 克，料酒 15 克，酱油 25 克，葱段 15 克，姜丝 10 克，干朝天椒 4 个，白糖 5 克，蒜 5 瓣，鲜辣粉 5 克，盐、猪油各适量。

【做法】 1. 泥鳅去肠洗净，装入碗中，用酱油、料酒、葱段、姜丝腌渍 15 分钟。

2. 炒锅放油烧热，入干朝天椒煸香，放入泥鳅翻炒，炒至八成熟时加白糖、盐、蒜瓣、鲜辣粉，继续翻炒至熟，出锅即成。

泥鳅豆腐汤

【原料】 泥鳅 250 克，豆腐 250 克，盐、姜片、香油、香菜、白酒、白胡椒各少许。

【做法】 1. 泥鳅去肠洗净；豆腐洗干

净，切块备用。

2. 砂锅中放入泥鳅、豆腐块、姜片，加水适量，淋入白酒，以中小火煮 30 分钟至熟，入盐、香菜和白胡椒粉调味即可。



小白菜

解热除烦，通利肠胃

小白菜具有散血消肿、清热解毒、通利肠胃的功能。适用于肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮等。小白菜富含维生素C及芹菜素，能够改善牙龈出血的状况。芹菜素还可用来降火气，故小白菜是清凉退火的好蔬菜。

【食用禁忌】

⊗ 小白菜+兔肉

兔肉中含氨基酸，小白菜含碱性阳离子，同食可释放大量的让肠胃吸收不了的不饱和碱性阳离子，导致肠胃不适、腹泻、呕吐。

⊗ 脾胃虚寒者不宜多食。

⊗ 小白菜不宜生食。

【时令美食谱】

猪肉小白菜粥

原料 猪瘦肉 50 克，小白菜 30 克，大米 100 克，盐适量。

做法 1. 将白菜洗净、切丝，猪肉洗净、切丁，大米淘净。

2. 锅内加入适量清水，大米入锅，大火烧沸后，再放入猪瘦肉，改小火煨粥 30 分钟左右，放入白菜、盐，稍煮片刻即成。

香菇小白菜

原料 小白菜 500 克，鲜香菇 100 克，菜油 1 茶匙，清鸡汤 200 毫升，盐、白胡椒粉、生粉各适量。

做法 1. 小白菜洗净，入沸水中焯一下，沥干；香菇洗净，切片。

2. 炒锅放油烧至六成热，入香菇炒 3 分钟铲出；生粉用冷水调匀。

3. 原锅放鸡汤、盐、胡椒粉，加入水淀粉，边煮边搅，直到汤变得稀稠透明。把焯过的青菜放入，煮 2 分钟舀出装盘。再将炒好的香菇放在上面即成。

小白菜豆腐汤

原料 小白菜 100 克，嫩豆腐 250 克，盐、香油各适量。

做法 1. 小白菜择去根和黄叶，洗净，滤干，横切一刀；嫩豆腐切厚片。



味甘，性平。入肺、胃、大肠经。

2. 起汤锅，放水 1 大碗煮沸。先倒入豆腐，加盐适量，用大火烧沸汤后，再倒入小白菜，继续烧开 5 分钟，加盐调味，淋入少许香油即可。



冬瓜

降血压，减肥降脂

冬瓜水分多，热量低，可炒食、做汤等，有止渴、清热解毒、利尿排湿、消肿等功效。肥胖的人夏季应多吃冬瓜，这样可以使身体逐渐消瘦，达到减肥的目的。冬瓜还可使面色红润、富有光泽，有助于黑斑、黄褐斑的缓解。

【食用禁忌】

❌ 冬瓜有降低肾小球滤过率，使肾功能不良者血中尿素氮升高的作用，甚至会引起肾功能衰竭。因此，肾功能严重不良的人最好不要食用冬瓜。

【时令美食谱】

虾皮炒冬瓜

原料 冬瓜 100 克，虾皮 5 克，鸡汤 50 毫升，植物油 15 毫升，盐适量。

做法 1. 冬瓜洗净，切成 1 厘米见方的小块备用。

2. 锅中放油烧热，入虾皮翻炒几下，再倒入切好的冬瓜丁，大火快速翻炒。

3. 往锅中倒入鸡汤，大火烧开后，改为小火慢煮 10 分钟，直至冬瓜熟透，入盐调味即可。

冬瓜瘦肉汤

原料 冬瓜 250 克，猪瘦肉 150 克，盐 2 克，香油 2 克，植物油 3 克，淀粉、葱、胡椒粉各适量。

做法 1. 冬瓜去皮、瓤，洗净，切小粒；猪瘦肉洗净，抹干剁细，加淀粉、胡椒粉腌 10 分钟；葱洗净，切末。

2. 锅内加入适量水烧热，放入冬瓜烧滚，下瘦肉，肉煮熟后加盐、胡椒粉、香油调味即成。



味甘、淡，性凉。入肺、大肠、小肠、膀胱经。

核桃仁拌冬瓜

原料 冬瓜 100 克，核桃仁 10 克，香油、盐各适量。

做法 1. 将冬瓜去皮，洗净切丝；核桃仁洗净。

2. 将核桃仁与冬瓜丝一起用开水煮几分钟，捞出，沥水装盘，加入盐、香油拌匀即可。





——治冬病，防暑热

大暑节气一般在中伏的前后，正是一年中最热的时候。在这酷热难耐的时刻，一不小心就会中暑，被湿邪气所侵犯，甚至生病，所以防暑降温至关重要。平时可以吃一些瓜果冷饮以起到防暑降温的作用，但切忌不可多吃，以免过犹不及。

节气食俗：大暑老鸭胜补药

【大暑吃仙草】

仙草又叫凉粉草、仙人草，是一种药食两用的植物。由于其具有很好的消暑功效，所以被人们赞誉为“仙草”。民谚有句话，“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老”。其茎叶经过加工就是人们常说的“烧仙草”。烧仙草是台湾著名的小吃，有冷、热两种吃法，其外观和口味与龟苓膏相似，均有清热解毒的功效。

【老鸭汤】

老鸭是一种营养丰富的肉类，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素，还有钙、铁、磷等多种矿物质以及碳水化合物。因为其常年生活在水中，所以性偏凉，有滋养五脏、清虚劳之热、滋阴养胃、补血行水、利水消肿的功效。故此，民间又有“大暑老鸭胜补药”的说法。将芡实、薏米、莲藕、冬瓜等蔬菜同老鸭一起煲汤，能够健脾化湿、增进食欲。

饮食调养原则：清淡酸甘，补气降火

1 多酸多甘，补气去火。夏季酷暑难耐，人们常喝冷饮，易致湿气侵入体内，使人的消化功能产生障碍，引起食欲不振。夏季归心，心喜凉，所以适合多吃酸性和甘性食物，尽量不要吃辛辣温燥之物，以免伤及人体的正气而诱发疾病。

2 多吃清淡且能促进食欲、易于消化的食物。天气炎热，人体消耗大，需要补充各种营养物质和津液，所以饮食最好选择清淡且能促进食欲、易于消化的食物，少量多餐，食用一些补气降火的食物以防止中暑，同时补充人体所需要的养分。

3 尽可能多食新鲜蔬果。夏季人们通常会觉得没有食欲，肠胃及消化功能比较迟缓，此时不妨多吃一些新鲜蔬果，一是能有效地补充人体所需要的糖分、水分和膳食纤维，二是能令人体感到清爽。



【大暑饮食宜忌】

✓
宜

夏季应适当地多吃一些味酸的食物，如李子、桃子、橄榄、菠萝等

多补充维生素，如小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜；柑橘、柠檬等水果，富含维生素 C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素 A，具有保护及增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能；卷心菜、菜花等富含维生素 E，可有效提高人体免疫功能，增强人体抗病能力

多吃燥湿健脾、益气养阴的食物，及时补充水分及蛋白质。适宜的食物有山药、莲藕、土豆、西瓜、香蕉、大枣、莲子、绿豆、豌豆、海参、甲鱼、鸡肉、鸭肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、豆浆、绿茶等

✗
忌

忌过于油腻，否则极易伤胃，导致消化不良

忌生冷大凉、辛辣香燥的食物，如酒、葱、蒜等

刺激性食物也应少食



大暑常见病饮食指南

大暑时节，气候炎热、酷暑多雨，暑湿之气容易乘虚而入，且暑气逼人，心气易于亏耗，尤其老人、儿童、体虚气弱者往往难以将养，而导致疰夏、中暑等病。此时也是腹泻和痢疾、肠胃病多发的时节。

节气常见病症	饮食指南
鹅口疮	脾胃积热型口疮宜选清热解毒、通便泻火之药膳治疗。心火上升型口疮宜选用清心泻火之药膳治疗。虚火上浮型口疮宜选用滋阴降火之药膳治疗。鹅口疮饮食清淡为宜，忌辛辣食物
蛔虫	宜给予易消化、高热量、高蛋白饮食，如米饭、面条、面饼。可食用含糖分高的糕点、糖果等食物。宜吃鸡蛋、动物瘦肉、乳品、黄豆及其制品。多吃新鲜蔬菜和水果
麦粒肿	宜选用清热凉血生津之瓜果、蔬菜，如西瓜、黄瓜、苦瓜等；宜以清淡、易消化吸收的食物为主，如稀粥、面汤等。反复发作者，平时药食宜用扶脾益气、养血和营之品，如山药、薏米、当归等。选用药食要有助于清热解毒，忌食腥燥发物，对辛辣煎炸刺激之品亦应忌之
湿疹	避免食用辛辣刺激性食物，如辣椒、酒、芥末、胡椒、姜等。忌生吃食物，如生西红柿、桂圆、桃、葡萄、荔枝、香蕉、菠萝、芒果、草莓等。忌食不新鲜的肉类及水产品。不易消化的食品患者也应少吃或不吃

大暑养生八大明星食材

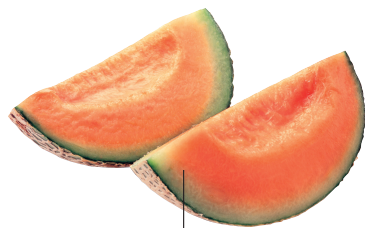
哈密瓜

生津止渴，清肺止咳

哈密瓜性质偏寒，有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用，还具有疗饥、利便、益气、清肺热止咳的功效。哈密瓜对人体造血机能能有显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品。适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者。

【食用禁忌】

- ⊗ 哈密瓜性寒凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻。
- ⊗ 患有脚气病、黄疸、腹胀、便溏、寒性咳嗽以及产后、病后体虚的人不宜多食。
- ⊗ 哈密瓜含糖较多，糖尿病患者应慎食。



味甘，性寒。入心、胃经。

【时令美食谱】

草莓汤圆密瓜盅

原料 速冻汤圆 10 个，草莓 10 个，哈密瓜 1 只。

做法 1. 速冻汤圆放入开水中煮 10 分钟左右，煮至汤圆浮起。

2. 哈密瓜去瓤，挖成瓜盅；草莓洗净，切成小粒。

3. 将煮好的汤圆捞起，放入哈密瓜盅内，入蒸锅蒸 5 分钟，使瓜香味渗入汤圆中。吃的时候，配上草莓就可以了。

密瓜瘦肉瑶柱汤

原料 哈密瓜半个，瘦肉 250 克，瑶柱 8 粒，姜 2 片，盐 5 克。

做法 1. 瘦肉用滚水略烫后沥干，切块；瑶柱浸软待用；哈密瓜洗净去子，切大块备用。

2. 烧开小半锅清水，放入瘦肉、瑶柱和姜片，改用中火煲约 1 个半小时。加入哈密瓜块，改用小火煲 8 分钟至材料软熟及汤浓，用适量盐调味，即可盛上桌。

鱼肉密瓜寿司

原料 寿司饭 300 克，新鲜三文鱼肉 150 克，哈密瓜 100 克，海苔 2 片，白萝卜、芥末各适量。

做法 1. 将新鲜鱼肉、白萝卜分别切成丝，哈密瓜去皮切丝，海苔切成 5 厘米宽的条。

2. 用芥末拌匀萝卜丝、鱼丝和哈密瓜丝，制成色拉。

3. 取适量寿司饭，握制成椭圆形饭团后围上海苔，饭团顶部放上拌好的色拉即成。

玉米

健脾开胃，防癌健脑

玉米味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血、刺激胃肠蠕动的功效。玉米胚芽所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。



味甘淡，性平。入胃、肾经。

【食用禁忌】

- ✗ 霉变的玉米会产生黄曲霉素，易致癌，不能食用。
- ✗ 患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征者，忌食爆米花。

【时令美食谱】玉米西红柿羹

原料 西红柿 500 克，鲜玉米粒 500 克，牛奶 30 克，盐、水淀粉、香菜各适量。

做法 1. 西红柿洗净，去皮切丁；香菜洗净，切末备用。
2. 锅中加入适量冷水烧沸，下入玉米粒稍煮一下，再倒入西红柿丁，续烧至沸，改小火，将牛奶徐徐下入锅中，调入盐，最后用水淀粉勾稀芡，盛入汤碗中，撒上香菜即成。

桃

补心，生津，解渴

吃桃可以解渴，滋润肌肤。桃富含能保持皮肤、头发、神经和肠胃功能的 B 族维生素，以及促进人体生长发育的维生素 E。桃还含有许多身体所必需的矿物质，有维持细胞活力所必需的钾和钠，有骨骼所必需的钙和磷。



味甘、酸，性温。入胃、大肠经。

【食用禁忌】

- ✗ 桃过多食用会生热上火，内热偏盛、易生疮疖的人尤其不宜多吃。
- ✗ 内热偏盛者、孕妇、婴儿不宜多吃。
- ✗ 桃 + 胡萝卜
胡萝卜会破坏桃子中的维生素 C，所以最好不要同食。
- ✗ 桃 + 甲鱼
甲鱼为滋腻补品，桃子易导致胀气，同食会引起腹痛、腹泻。

【时令美食谱】鲜桃牛奶汁

原料 牛奶 250 克，鲜桃 200 克，白糖 20 克，冰块适量。

做法 将鲜桃洗净，去皮，榨汁放杯中，加入牛奶、白糖、冰块，搅拌均匀即可。

啤酒

消暑解热，开胃健脾

啤酒含有丰富的B族维生素和酵素、糖类、蛋白质、磷酸盐等，具有降低动脉硬化和白内障的发病率，预防心脏病的作用。男性以及年轻女性经常适量饮用啤酒，可以减少年老时得骨质疏松症的概率。



味苦、甘，性凉。
入肝、胃、膀胱经。

【食用禁忌】

⊗ 患有胃炎、肝病、痛风、糖尿病及服药者皆不宜饮啤酒。

⊗ 啤酒 + 白酒

同食易导致酒精中毒、胃痉挛、急性胃肠炎等问题，对脑血管也有危害。

【时令美食谱】啤酒鸭

原料 净水鸭 1000 克，啤酒 600 毫升，姜、干辣椒、冰糖、老抽、盐、植物油各适量。

做法 1. 鸭子洗净，剁块，入沸水中焯去血水，捞出沥干待用；姜拍碎。

2. 锅中倒油加鸭块翻炒，待鸭皮变紧，将鸭块转移到高压锅里，下姜、干辣椒，倒入啤酒，盖上锅盖转大火烧煮。

3. 气响后转小火烧 20 分钟，关火倒老抽上色，放冰糖、盐调味，盖盖收汁即可。

黑鱼

补脾益气，利水消肿

黑鱼是乌鳢的俗称，是一种味道鲜美、营养丰富的食用鱼。《神农本草经》视之为虫鱼上品，与牡蛎、海蛤、鲤鱼等等同。常食黑鱼，有补脾益气、祛风治痹、利水消肿的功效，适用于风湿病、身体虚弱、营养不良、贫血等人食用。亦可用于催乳，能帮助外科伤口愈合。



味甘，性寒。入脾、胃经。

【食用禁忌】

⊗ 痔疮、冻疮患者不宜食用。

⊗ 婴幼儿、老人及特禀体质的人不宜食用。

【时令美食谱】松仁百合炒鱼片

原料 黑鱼肉 250 克，百合 50 克，熟松仁 30 克，青椒片、红椒片、葱段、姜片、盐、鸡精、淀粉、胡椒粉、植物油各适量。

做法 1. 黑鱼洗净切片，加盐、鸡精、淀粉上浆；百合洗净焯水；松仁炸脆。

2. 锅入油烧热，入葱段、姜片煸香，放入百合、鱼片、青椒片、红椒片，加盐、鸡精、胡椒粉调味，翻炒出锅，撒上熟松仁即可。

西红柿

健胃消食，生津止渴

西红柿又名番茄，含有多多种维生素和矿物质。一个人每天吃 50~100 克鲜西红柿，就可满足人体对部分维生素及矿物质的需求。西红柿含有大量的番茄红素，其有利尿及抑制细菌生长的作用，是优良的抗氧化剂。番茄红素还可以降低热量摄取，减少脂肪积累。西红柿独特的酸味，还可刺激胃液分泌，促进肠胃蠕动，并有助于肠内脂肪的燃烧。中医认为，西红柿能生津止渴，健胃消食，适宜食欲不振、口渴、热性病发热的人食用。

【食用禁忌】

✕ 西红柿+黄瓜 / 胡萝卜

黄瓜和胡萝卜所含的维生素 C 分解酶可使西红柿中的维生素 C 遭到破坏。

✕ 西红柿+猪肝

猪肝能使西红柿中的维生素 C 氧化脱氧，使其失去抗坏血酸功能。

✕ 西红柿+咸鱼

咸鱼制品含亚硝酸盐，与西红柿所含的胺类可发生化合反应，产生致癌物亚硝胺。

✕ 西红柿+河虾

易生成三价砷，造成中毒。

【时令美食谱】

糖拌西红柿

原料 西红柿 4 个，白糖 30 克。

做法 先将西红柿洗净，用开水烫一下，去蒂、去皮，切成两半，再切成月牙块，装入盘中，加糖，拌匀即可。

牛奶西红柿

原料 鲜牛奶 200 克，西红柿 250 克，鸡蛋 3 个，盐、白糖、淀粉各适量。

做法 1. 西红柿洗净、切块，鲜牛奶加少许淀粉调成汁，鸡蛋煎成荷包蛋。

2. 鲜牛奶汁煮沸，加入西红柿、荷包蛋煮片刻，然后加入盐、白糖，调匀即可。



味酸、微甘，性平。入肝、胃、肺经。



荔枝

生津止渴，补益气血

荔枝所含丰富的糖分具有补充能量、增加营养的作用。研究证明，荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善失眠、健忘、神疲等症。荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强人体免疫功能，提高抗病能力；其还含有丰富的抗氧化剂，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。

【食用禁忌】

- ⊗ 荔枝不宜空腹食用，空腹食用会使血糖骤然降低，引发“高渗性昏迷”。
- ⊗ 荔枝性温，一次吃得太多会引发上火症，或致使人鼻出血。
- ⊗ 糖尿病患者不宜食用。

【时令美食谱】

荔枝奶冻

原料 罐头荔枝 230 克，罐头荔枝糖水 300 毫升，鱼胶粉 16 克，冰糖 30 克，奶 200 毫升，水 150 毫升。

做法 1. 鱼胶粉加入 50 毫升的水浸透，再隔水蒸热，搅成鱼胶浆备用；荔枝切成粒。

2. 烧开 100 毫升的水，先加冰糖煮至融化，加入荔枝糖水及罐头荔枝

搅匀，再加入已融的鱼胶浆和奶搅匀，最后均匀地倒入器皿中，冷冻 4 小时即成。

荔枝粥

原料 干荔枝 5~7 枚，大米 50 克。

做法 1. 将干荔枝去壳、去核，大米淘洗干净。

2. 将干荔枝和大米同入锅，加水适量，煮为稀粥即可。

榛果八香粥

原料 榛子 100 克、大米、赤小豆、绿豆、核桃、大枣、葡萄干、干荔枝肉各适量。

做法 1. 把大米洗净，用水浸泡 1 个小时；赤小豆、绿豆清洗后，泡 2 个小时。



味甘、酸，性温。入心、脾、肝经。

2. 锅内放水，加入赤小豆、绿豆煮至豆类偏软时，加大米、榛子同煮 15 分钟，再加入核桃、大枣、葡萄干、干荔枝肉，同煮 10 分钟即可。



西瓜

清热解暑，解烦渴，利小便

西瓜味道甘甜多汁、清爽解渴，是盛夏的佳果。西瓜不含脂肪和胆固醇，但是一种富有营养的食物。西瓜的果皮、瓜子皆可入药，堪称“瓜中之王”。西瓜既能祛暑热烦渴，又有很好的利尿作用，因此有“天然白虎汤”之称。

【食用禁忌】

- ⊗ 糖尿病患者不宜过多食用，以免加重病情。
- ⊗ 肾功能不全者不宜食用，会使水肿加重，且容易诱发急性心力衰竭。
- ⊗ 西瓜不宜吃得太多，否则会引起腹胀、腹泻。

【时令美食谱】

西瓜雪泡

原料 西瓜 400 克，橙汁 60 毫升，鲜奶油 30 毫升。

做法 1. 用球形小匙挖出 10 个小西瓜球，放在盘子里，于冰箱内冷冻 2 小时。

2. 剩下的西瓜削皮、去子，切成小块，放入搅拌机内，再加入橙汁和鲜奶油，盖好盖子以高速打 15 秒，直至充分混合。

3. 将冷冻好的小西瓜球放入杯中，倒入打好后的果汁即可。

西瓜奶露

原料 西瓜瓤 250 克，鲜牛奶 250 克，白糖 300 克，碎冰块适量。

做法 1. 将西瓜瓤捣烂后过滤，留西瓜汁备用。

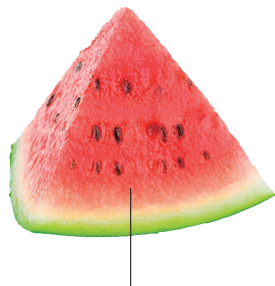
2. 在西瓜汁中加入白糖拌匀，再倒入鲜牛奶拌匀，放入冰箱冷藏。食用时，在西瓜汁中加少许冰块即可。

冰糖蜜西瓜

原料 西瓜 1 个（重约 500 克），蜂蜜、冰糖各 50 克。

做法 1. 切下西瓜蒂部（约 10 厘米）作盖，用汤匙挖去少量瓜瓤。

2. 将冰糖略砸碎，与蜂蜜同装入西瓜内，加盖，置大碗内，隔水蒸 1 小时后取出。吃瓜内糖水。



味甘，性寒。入心、胃、膀胱经。

西瓜西米粥

原料 西瓜 100 克，西米 100 克，冰糖适量。

做法 1. 西瓜去子，切块；西米洗净，浸泡 1~3 小时。

2. 锅内加水，将西米入锅，小火煮 20 分钟，加入西瓜、冰糖，稍煨即可。



处暑

处暑温差显，扶正感冒少。
秋燥始明显，滋阴润肺好。
阳气始收敛，阴津要涵养。
小睡平阴阳，子午觉更好。
健脾养脾胃，营养吸收好。



立秋

立秋入长夏，湿邪伤脾阳。
少甜忌辛辣，健脾护胃肠。
湿热侵体内，牙痛痘猖狂。
脾健助运化，去火身安康。
俘获秋老虎，悠然美景享。



秋分

秋季平分时间等，
寒凉刺激胃肠损。
饮食温软淡素鲜，
和胃健脾自强本。
秋燥日盛肺易伤，
睡卧不宁心发慌。
润肺滋阴远秋燥，
乐度燥秋增健康。



白露

白露到，早晚凉，
勿露身，添衣裳。
天气爽，出游忙，
多喝水，阴液旺。
秋燥始，肺易伤，
梨有益，百合良。
扶正气，免疫强，
拒外邪，人健康。



霜降

时值深秋天转冷，
血液循环流速慢。
手足背部需保暖，
活动适宜多缓和。
饮食切要重平补，
润燥固表增益气。
正气足时心脉强，
健康才会有保障。



寒露

寒露天凉露水来，
落叶惆怅感伤怀。
甘淡滋润益脾胃，
防燥润肠养娇肺。
多吃枣莲鸭肉鱼，
登高养阳心神怡。



第四章

从立秋到霜降 防燥养肺

在熬过了闷热的大暑之后，
立秋姗姗而来。

从立秋到霜降，

天气逐渐由潮湿变得干燥，

并且气温也开始不断地下降，

所以此时防燥养肺变得尤为重要。

此时日照减少，气温不断地降低，

草叶枯落，万物凋零，

因此有『秋风秋雨愁煞人』的说法。

这个时候，

人们要保持神志安宁，

减缓秋季对人体的影响。

平时不妨多吃一些滋阴润肺、补液生津的食物，

如梨、蜂蜜、银耳等，

来对抗秋老虎的侵袭。





——调精神，敛肺气

立秋节气，“立”是开始的意思，“秋”就是指暑去凉来，意味着秋天开始了，此后气温会逐渐下降，从此秋高气爽、月朗风清，虽然仍旧难免有“秋老虎”的余威，但是天气总的趋势是慢慢变得凉爽。

节气食俗：除秋燥，贴秋膘

【山东流行立秋吃“渣”】

所谓“渣”，就是一种用青菜和豆浆做成的小豆腐，并有“吃了立秋渣，孩子大人不呕也不拉”的民谚，其目的是为了预防痢疾，表现出对秋季腹泻的防范意识。

【“贴秋膘”，吃点肉】

夏季人们大多食欲不强，从而导致体重下降，接着秋风一起，伴着凉爽的小风，人们会胃口大开，想吃点好的，来补偿夏天的损失，也就是北方人常说的“贴秋膘”。所以，立秋这天北方人都会选择味厚的肉来“以肉贴膘”。

【咬西瓜等于“咬秋”】

与立春的“咬春”一说相似，北京、天津等地区在立秋有“咬秋”的习俗。西北地区在立秋前后正是西瓜采摘的好时节，所以立秋吃西瓜也是一种

“尝鲜”。立秋吃西瓜可以消除一整个夏天郁积的暑气，此时天气转凉，有惜别夏天的意味。

饮食调养原则：滋阴润燥，增酸强肝

1 清热解暑类食品不能一下子从餐桌上撤除。立秋节气，天气虽然开始转凉，但是解暑类食品还要再吃一段时间，此类食品既能防暑敛汗，也能增进食欲，在渐渐凉爽的秋季，满足人体所需要的营养，补充因排汗而损失的钾。

2 寒凉饮食要减少。此时夏季已经结束，要慢慢减少寒凉食材的摄入，以免伤及脾胃。

3 饮食营养要加强。从立秋开始，就要加强营养的摄入，为抵御寒冬做准备了，所以千万不要为了清热解暑而饮食过于清淡。

4 立秋饮食宜收不宜散，应少食辛辣食物，顺应自然界的變化。同时，立秋湿热交蒸，饮食宜以健脾祛湿、益胃生津为主。

【立秋饮食宜忌】



可继续食用降暑食品和新鲜蔬果，如绿豆汤，或者吃些莲子粥、薄荷粥、西瓜等

多食滋阴润肺、养胃生津的食物，如萝卜、山药、扁豆、藕、茭白、南瓜、豆腐、莲子、桂圆、糯米、大枣、芝麻等

可适当吃肉食，如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等



忌吃或少吃辛辣、热燥、油腻的食物，少饮酒

进补时忌虚实不分、多多益善

食用瓜类水果应谨慎，脾胃虚寒者最好少吃或忌食

梨吃过多会伤脾胃，胃寒腹泻者应忌食

立秋常见病饮食指南

一年之中的换季阶段，对于人体的健康干扰很大，立秋时节，人体的肝脏、心脏和脾胃都处于衰弱的阶段，所以此时要加强对这些器官的保养。入秋之后，人体为了适应新的气候、机能，就要发生相应的变化，以使体内的生理功能保持正常。为了保证人体的这种自我调节机能的正常工作，在立秋以后要注意防病保健。

节气常见病症	饮食指南
胃下垂	宜多食有补益作用的高蛋白、高热量、多糖、低脂肪、易消化吸收的食物，如大枣、杏仁、鲜藕汁、羊肉、狗肉、生姜等，可以使胃气升温，调理脾胃寒气，减轻症状 常食益胃的食品，如卷心菜、胡萝卜、猴头菇、酸奶、山楂等 避免暴饮暴食，宜少食多餐。忌吃生冷与刺激性强的食物，忌烟、酒。忌过多食用体积大的食物
胸膜炎	宜食用高热量、高蛋白、高维生素的饮食。以易消化、富有营养的清淡食物为宜 有胸水时，应当限制食盐摄入量，进食低盐、低脂肪、高蛋白的食物，如肉类、蛋类、豆腐、黄豆、豌豆等。多吃牛肉、牛奶、蛋类、动物内脏、家禽和豆制品。多吃些绿色蔬菜，如大白菜、卷心菜、菠菜、空心菜等。多吃些水果，如柑橘、梨、苹果、香蕉等
消化不良	有规律地进餐，定时定量。少吃油炸、腌制、生冷食物和刺激性食物。多吃富含维生素C的蔬菜和水果。不吸烟，少饮酒，少吃辣椒等辛辣食物

立秋养生八大明星食材

银耳

滋补生津，润肺养胃

银耳被誉为“食用菌之王”，有滋阴清热、润肺止咳、养胃生津等功效，既是上等的营养滋补佳品，又是扶正固本的良药，是药食两用之佳品。历代皇家贵族将银耳看作是嫩肤美容、延年益寿之上品。

【食用禁忌】

- ❌ 最好用温水泡发银耳，开水温度较高，容易使银耳损失大量的营养成分。
- ❌ 冰糖银耳营养丰富，但含糖量较高，不适宜睡前食用，以免血黏度增高。

【时令美食谱】

银耳雪梨羹

原料 银耳 6 克，雪梨 1 个，冰糖 10 克。

- 做法** 1. 将银耳泡发后撕成小朵，雪梨去皮、核，切片。
2. 将银耳加水炖至汤稠，加入雪梨片，煮 3 分钟后再加入冰糖即可。

香蕉百合银耳汤

原料 银耳 6 克，鲜百合 120 克，香蕉 2 根，枸杞子 5 克，冰糖 10 克。

- 做法** 1. 银耳泡发撕朵，加水蒸半小时取出；鲜百合洗净；香蕉去皮切片；枸杞子洗净。
2. 所有材料放入大碗中，加冰糖、水，入蒸笼蒸半小时即可。



味甘、淡，性平。入肺、胃、肾经。

桂圆银耳羹

原料 银耳 10 克，桂圆肉 10 克，大枣 5 枚，冰糖适量。

- 做法** 1. 将银耳用温水泡发，切碎，桂圆肉及大枣洗净、切碎。
2. 银耳、桂圆、大枣放入碗中，加冰糖少许，入锅蒸 1 小时即可食用。

冬瓜银耳羹

原料 冬瓜 250 克，银耳 30 克，盐、鸡精、清汤、植物油各适量。

- 做法** 1. 先将冬瓜去皮、瓤，切成片状；银耳水用泡发，洗净。
2. 锅放火上放油烧热，把冬瓜倒入煸炒片刻，加清汤、银耳、盐，烧至冬瓜将熟时，加入鸡精调匀即成。

莲藕

清热，滋阴，开胃，养血

莲藕清脆爽口，可生食也可做菜，富含维生素 K，具有收缩血管和止血的作用。生藕味甘，性寒，有滋阴清热、解渴生津的功效，堪与梨媲美。熟藕味甘，性温，有健脾止泻、养血生肌的功效，可以补五脏之虚，强壮筋骨，补血养血。

【食用禁忌】

❌ 消化不良者不宜食用。

❌ 莲藕+猪肝

莲藕的膳食纤维会影响人体对猪肝中铁等微量元素的吸收。

❌ 经期妇女、痛经者不宜食用莲藕。

❌ 炖莲藕要避免用铁锅、铝锅，也尽量别用铁刀切莲藕，以减少氧化。

【时令美食谱】

莲藕炖排骨

原料 排骨 500 克，莲藕 2 节，葱白 3 段，姜、干辣椒、盐、茴香、花椒各适量。

做法 1. 将莲藕切成楔形块状，放入沸水锅中，用中火煮。

2. 排骨放入开水锅中，大火烧 3 分钟后将油水倒出。

3. 将排骨放进有莲藕的锅中，加入姜片、葱白，大火煮 10 分钟，略翻搅后，将干辣椒、花椒、茴香入锅，中火炖 20 分钟，加适量盐，用小火煨熟即可。

莲藕苦瓜片

原料 苦瓜 200 克，莲藕 150 克，植物油、盐、姜丝、红辣椒、白醋各适量。

做法 1. 将苦瓜洗净，去瓤，切片；莲藕洗净，切片；红椒洗净，切丝。

2. 锅放水烧沸，倒入苦瓜略焯，捞出沥干水分。锅内放油烧热，下姜丝



味甘，性寒。入心、脾、胃经。

炒香，倒入藕片、苦瓜片、红椒丝翻炒，再加盐、白醋，翻炒均匀即可。

莲藕炒茭白

原料 莲藕 150 克，青椒、茭白各 50 克，盐 2 克，植物油 5 克，葱末 5 克，蒜末 5 克。

做法 1. 莲藕洗净，切块备用；青椒洗净，去子，切片；茭白洗净，切片。

2. 锅内放油烧热，放入葱末、蒜末爆出香味，然后放入藕块、青椒、茭白片翻炒入盐调味，炒熟即可。



芝麻

补肝肾，润肠，抗衰老

芝麻历来被视为延年益寿的食物。芝麻有黑、白两种，黑芝麻有显著的医疗保健功效。白芝麻及其制品具有丰富的营养和抗衰老性。芝麻中的维生素 E 非常丰富，可滋补肝肾、润养脾肺、强筋骨、益气力、益寿延年。肺阴虚的干咳，皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少，常食芝麻都可以得到缓解或根除。



味甘，性平。入肝、肾、大肠经。

【食用禁忌】

- ⊗ 患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。
- ⊗ 芝麻连皮一起吃不容易消化，压碎后食用不仅有股迷人的香味，更有助于人体吸收。

【时令美食谱】

黑芝麻桑葚糊

原料 黑芝麻、桑葚各 60 克，大米 30 克，白糖 10 克。

做法 1. 将大米、黑芝麻、桑葚分别洗净，捣烂。
2. 砂锅内放清水 3 碗，煮沸后放入白糖，再将捣烂的材料缓缓调入，煮成糊状即可。

芝麻桂圆粥

原料 白芝麻 30 克，桂圆肉 30 克，大枣 10 颗，糯米 50 克，红糖适量。

做法 1. 将桂圆、大枣洗净待用。
2. 糯米淘净放入锅内，加大枣、桂圆肉、白芝麻和适量清水，用大火煮至六成熟，加入红糖，再煮片刻，待浓黏成粥时即可。

芝麻菠菜

原料 菠菜 250 克，白芝麻 10 克，酱油、鸡汤各适量。

做法 1. 菠菜洗净，入烧开的淡盐水中略焯，捞出沥干，待用。
2. 将菠菜切成 4 厘米长的小段，放入大碗中，倒入鸡汤和酱油，再撒上白芝麻，拌匀，装盘即可。

黑芝麻大米粥

原料 黑芝麻 30 克，大米 60 克。

做法 黑芝麻和大米一起加水煮成稀粥服用。



木瓜

消暑解渴，养肝丰胸

木瓜素有“百益果王”之称。木瓜性平而味甘，能清理血热，有润滑肌肤、养肝疏肝的功效。现代医学发现，木瓜中含有一种酶，能分解蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，故其有健脾消食之功。木瓜对于消化不良和胃病患者都是很适合的，产妇常吃更可促进乳汁分泌。



味甘，性平，微寒。
入肝、脾经。

【食用禁忌】

- ❌ 不适宜孕妇、过敏体质者。
- ❌ 木瓜中的番木瓜碱对人体有小毒，故每次食量不宜过多。

【时令美食谱】木瓜胡萝卜玉米粥

原料 大米 60 克，鲜玉米 80 克，木瓜 50 克，胡萝卜 50 克，盐适量。

做法 1. 木瓜去皮、子；玉米煮熟；胡萝卜洗净去皮，放入锅内蒸熟，与木瓜搅成蓉；大米淘洗干净，浸泡半小时后捞出，沥干水分。

2. 将大米放入锅中，加入适量冷水煮沸，改小火慢慢熬煮，粥将成时放入木瓜、胡萝卜蓉和熟玉米，煮沸后加入盐，搅匀即可。

茭白

利尿，除烦热，通乳

茭白是我国特有的水生蔬菜，其营养成分比较丰富，常吃具有健壮人体、清凉解毒、利湿排毒的作用，也是高血压、高血脂、肥胖者的佳品，还能解除酒毒，治酒醉不醒、口干舌燥之症。吃法很多，可凉拌，可与肉类、蛋类同炒，还可做成水饺、包子、馄饨的馅，或制成腌品。



味甘，性寒。入
肝、脾、肺经。

【食用禁忌】

- ❌ 茭白和豆腐同食易形成结石。
- ❌ 脾寒虚冷、精滑便泻者少食为宜。
- ❌ 肾脏疾病、尿路结石患者不宜食用。



【时令美食谱】茭白肉丝

原料 茭白 400 克，猪肉 200 克，鸡蛋半个，盐、鸡精、料酒、水淀粉、葱末、姜末、植物油各适量。

做法 1. 猪肉洗净切丝，加入鸡蛋、水淀粉拌匀上浆；茭白剥去壳后洗净，切丝待用。

2. 将炒锅置于火上加热，放入油烧至七成热时，倒入浆好的肉丝，随即炒散，下料酒、葱末、姜末炒拌均匀，再倒入茭白丝，加入盐、鸡精，翻炒均匀即可。

杨梅

生津止渴，化痰止咳

杨梅在百果中别有风味，酸中带甜，汁多味美，长于生津止渴。杨梅含有多种有机酸，维生素C的含量也十分丰富。维生素C可直接参与体内糖的代谢和氧化还原过程，增强毛细血管的通透性。所含的果酸既能开胃生津、消食解暑，又能阻止体内的糖向脂肪转化，有助于减肥。



性温，味甘、酸。入肝、脾、肺、大肠经。

【食用禁忌】

❌ 阴虚、火旺的人忌食杨梅。

【时令美食谱】绿豆杨梅茶

原料 绿豆 100 克，杨梅 50 克，白糖 适量。

做法 绿豆、杨梅分别洗净，加水煎汤，取汁加入白糖即可。



梅子

生津解渴，敛肺止咳

梅子具有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、止痛止血、杀菌抑菌的作用。梅子的生津解暑作用显著，可防止汗出太多引起的低钾现象，缓解倦怠、乏力、嗜睡等症状，是清凉解暑生津的佳品。其对葡萄球菌、肺炎球菌等多种致病菌皆有抑制作用。另外，梅子还有降低胆固醇、预防心血管疾病的功效。梅子味酸，鲜食者少，常加工成乌梅、话梅、梅干等食用。



味甘、涩，性寒。入肺经。

【食用禁忌】

- ❌ 胃酸过多者忌食。
- ❌ 内有湿热积滞者不宜食用。
- ❌ 不可多食，多食对牙齿不利。
- ❌ 一般人也不宜食用过量，因梅子中含有的氰酸可使人中毒。

【时令美食谱】乌梅黄芪当归粥

原料 乌梅 15 克，黄芪 20 克，当归 12 克，大米 50 克。

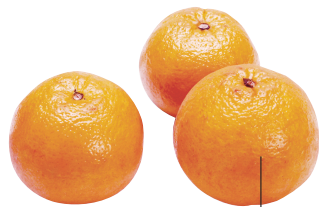
做法 1. 将乌梅、黄芪、当归同置锅中，加水煮至沸，改小火熬成浓汁。

2. 再在浓汁中加水，煎开后加大米熬粥，粥熟即成。

柑橘

开胃理气，化痰止咳

柑橘营养丰富，含大量维生素 C、枸橼酸及葡萄糖等 10 余种营养物质，具有开胃理气、祛痰、抗炎、降压、降脂等食疗功效，能明显降低病毒性肝炎发展为肝癌的风险。柑橘全身都是宝，不仅果肉的药用价值较高，其皮、核、络、叶也都是“地道药材”。



味甘、酸，性温。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 风寒咳嗽、痰喘咳嗽者不宜食用。
- ❌ 食用大量橘子，所产生的热量既不能转化为脂肪贮存于体内，也不能及时消耗掉，积聚起来，会引起“上火”。

【时令美食谱】

鲜橘百合汁

原料 新鲜柑橘皮 150 克，橘瓣 50 克，百合 50 克，白糖 10 克。

做法 1. 将鲜柑橘皮、橘瓣、百合洗净。

2. 上三味放入锅中，加水煎半小时，加白糖调味即可。

养颜橘子饮

原料 柑橘 100 克，苹果 200 克，胡萝卜 150 克，白糖 20 克。

做法 1. 将柑橘、苹果、胡萝卜洗净，橘子去皮，苹果、胡萝卜切薄片，柑橘切小块。

2. 上三味加白糖、凉开水一起搅打成泥汁，滤去皮渣，取汁饮用。

橘子西瓜汁

原料 橘子 200 克，西瓜 500 克，黄瓜、青椒、冰水、代糖各适量。

做法 1. 橘子去皮，掰成小瓣；西瓜洗净，切成小块；黄瓜、青椒分别洗净，切小块。

2. 将橘子、西瓜、黄瓜、青椒分别用榨汁机打汁，再将各种蔬果汁混合，加少量冰水、代糖，搅拌均匀即可。

水果拼盘

原料 香蕉、梨、苹果、橘子、桃各 50 克，冰糖适量。

做法 1. 香蕉去皮，切片；苹果、梨、桃分别去核、皮，洗净，切小块；橘子去皮，分瓣。

2. 锅置火上，放入适量清水煮沸，把冰糖放入，熬至融化，倒入碗里。冰糖水凉凉后放入冰箱冷藏 40 分钟。将水果拼在盘中，把冰糖水倒在水果拼盘上即成。





——防秋燥，促睡眠

“处”就是“终止”的意思，处暑表示暑天终止，气温逐渐下降，是气候变凉的象征。此时，闷热的三伏天已经过去，早晚变得凉爽，不过天气仍然干燥，且易损耗人体内的水分，所以饮食应多选用滋阴润燥、生津止渴的食材，为秋季的健康打好基础。

节气食俗：处暑食俗吃鸭子，贴膘补身有由来

【处暑吃鸭子】

民间在处暑这天有吃鸭子的传统，鸭子味甘性凉，可加工成白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭等多种美味。北京至今保留着处暑吃鸭子的传统。

【开渔节】

处暑是渔民收获的节气，处暑期间，浙江沿海人们有开渔节的传统。在这天，东海休渔结束，人们组织“祭海”仪式，欢送渔民出海。此时海水温度没有下降，鱼群还在海域周围，鱼虾发育成熟，人们可以享受种类繁多的海鲜。

【祭祖、迎秋】

处暑前后，民间通常有庆赞中元的民俗活动。在古时民间，中元有开鬼门的仪式，直到月底关鬼门为止，都会举行普渡布施的活动。时至今日，演

变成大型的祭祖活动。另外，此时秋意渐浓，正是出外游玩访友、迎秋赏景的好时机。

饮食调养原则：生津润燥，清热安神

1 多吃温补食物，防止燥邪入侵。秋天是自然界和人体阳气开始收敛的季节，因此在饮食起居养生等方面都要以收敛阳气为主，也就是人们所说的“秋冬养阴”。同时，秋季人体易遭受燥邪侵入，所以在饮食上要食用清淡的食物，如各类蔬菜、水果等，以助人体的阳气，同时避免燥邪伤人。

2 滋阴防燥，少辛增酸。秋天天气干燥，燥邪最甚，可以吃些酸性和有滋阴润燥功效的食物。少吃辛辣的食物，减少肺气的消耗。辛辣食物可致人体发汗，将人体肺部的阳气宣泄出来，从而损伤阳气。



【处暑饮食宜忌】



多吃些碱性和蛋白质含量高的食物，如苹果、苦瓜、冬瓜、南瓜、黄鱼、干贝、百合、莲子、蜂蜜、豆类及奶类等
多吃有酸味的食物。进入秋季后肺气主令，这个时候不妨多吃山楂和橘子，以此来达到保肝护肺的功效
多吃富含维生素的食物，如西红柿、茄子等，能补充人体营养，助人体对抗燥邪的侵害
宜逐渐进食一些鸡、鸭、牛肉、鱼、莲子、银耳、大枣之类营养丰富的清补食品



忌油腻食物。不宜过食生冷之物，特别是生冷瓜果，切忌随意多吃。入秋以后生食瓜果较多会损伤脾胃功能
忌吃性属寒凉的食物和少食冷饮，以免伤及脾胃
处暑之后少吃辣椒、花椒、生姜、葱、桂皮及酒等辛热食物，更不宜吃烧烤食物，以免加重秋燥的症状

处暑常见病饮食指南

处暑时节，天干气燥，易产生咳嗽少痰、咽干不适、鼻燥口干、手脚心热等症。某些肺部疾病在秋燥的作用下也易复发或加重，如支气管扩张、肺结核等。

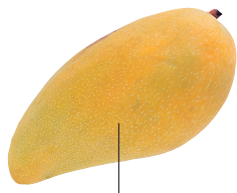
节气常见病症	饮食指南
肺结核	供给充足的蛋白质和铁。饮食中应多吃瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等 多吃含有维生素 A、维生素 C 及钙质的食物，如猪肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、南瓜、杏、大枣等 增加液体摄入量，大量饮水。多吃食用菌类能调节免疫功能，如香菇、蘑菇等
风湿性心脏病	注意加强营养，不宜吃太咸的食物，主要是补充蛋白质和各种维生素。服用华法林抗凝的患者不宜过多或长期食用含维生素 K 丰富的食物，如菠菜、猪肝、胡萝卜、菜花、豌豆等 饮酒可以影响华法林的代谢，所以在抗凝期间不要饮酒
神经衰弱	多补充脂类、高蛋白质、高糖的食物。多吃富含 B 族维生素和维生素 C 的食物。如肝、黄油、大豆、大米、面粉、玉米、花生、红薯、大枣、核桃、猪肉、羊肉、牛肉、牛奶、鸡、鸭、鱼、蛋、甘蔗、萝卜、甜菜及水果等
痔疮	增加含纤维高的食物、粗加工的食品，纠正不良饮食习惯。长期饮酒不但对肝脏有损害，而且也可促进痔疮的形成，痔疮患者应戒酒，同时避免辛辣刺激性的食物。痔疮患者应多吃竹笋、卷心菜、胡萝卜、绿豆、芹菜、粗粮、油菜、苹果、橘子、猕猴桃等

处暑养生八大明星食材

芒果

生津止渴，消暑舒神

芒果具有益胃、解渴、利尿的功用，成熟的芒果在医药上可作缓泻剂和利尿剂，种子则可作杀虫剂和收敛剂。芒果能降低胆固醇，常食有利于防治心血管疾病；有益于视力；能润泽皮肤，是女士们的美容佳果。



味甘、酸，性凉。入肺、脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 芒果性质带湿毒，若本身患有皮肤病或肿瘤，应避免进食。
- ❌ 芒果含有大量糖分，故糖尿病患者不宜食用。

【时令美食谱】芒果酸奶

原料 芒果 200克，酸奶 100 克。

做法 1. 芒果洗净，去皮、核，将果肉切成小块。

2. 将大部分芒果倒入搅拌机中，加入酸奶，略微搅拌，倒入杯中，再撒上一些芒果粒即可。



佛手

祛风解热，健脾开胃

佛手是一种常用中药。其全身是宝，根、茎、叶、花、果均可入药，有理气化痰、止呕消胀、舒肝健脾、和胃等多种功效，对气管炎、哮喘病有明显的缓解作用，对消化不良、胸腹胀闷的疗效亦较显著。佛手往往被加工成多种食品和饮料，诸如佛手脯、蜜饯、佛手酒、佛手茶、佛手蜜等。



味辛、苦、甘，性温。入肝、脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 阴虚有火，无气滞症状者不宜食用。
- ❌ 痢久气虚者不宜食用。

【时令美食谱】佛手甜粥

原料 佛手 15 克，大米 100 克，冰糖适量。

做法 1. 将佛手煎汤去渣，不宜久煎。
2. 大米、冰糖同煮成粥，粥成加入佛手汁，煮沸即成。



蓝莓

美容养颜，
提高免疫力

蓝莓富含氨基酸、多种维生素、钙、锌、铁、铜，这些物质都是人体所必需的营养成分。经常吃蓝莓对于多种病症都有一定的辅助治疗作用。蓝莓具有防止脑神经老化、软化血管、增强人体免疫力等多种的功效，还具有一定的抗癌作用。此外，蓝莓对一般的伤风感冒、咽喉疼痛以及腹泻等症均有不错的缓解作用。



味酸，性平。入脾、肺、大肠经。

【食用禁忌】

✕ 新鲜蓝莓有轻泻作用，腹泻时勿食。

【时令美食谱】水果拌酸奶

【原料】 酸奶1盒，橙子1个，芒果2个，蓝莓、猕猴桃、西瓜各适量。

【做法】 1. 蓝莓洗净；芒果去皮；猕猴桃切去两头，从中间挖出果肉。

2. 将水果切好，摆入碗中，淋上酸奶拌匀即可。

甘蔗

和中润燥，清热除烦

甘蔗含有丰富的营养成分，具有滋补清热的作用，对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等症均有一定的疗效。劳累过度或者饥饿头晕的人，只要吃上两节甘蔗，就会精神振作起来。



味甘，性平。入肺、胃经。

【食用禁忌】

✕ 由于甘蔗性寒，脾胃虚寒及易腹痛、腹泻的人不宜食用。

【时令美食谱】蜜枣甘蔗荸荠汤

【原料】 甘蔗500克，荸荠250克，胡萝卜1个，罗汉果1/2个，蜜枣4粒。

【做法】 1. 甘蔗洗净，斩成小段，开边备用；荸荠洗净，去皮去蒂备用；胡萝卜去皮切厚块，洗净备用。

2. 将全部材料放入煲内，注入适量清水，大火煲滚，再用中火煲2小时，即可食用。或等凉后藏于冰箱内，分次饮用。



莲子

清泻心火，健脾益胃

莲子除含有大量淀粉外，还含有 β -谷固醇、生物碱及丰富的钙、磷、铁等矿物质和维生素。其在养心安神、健脑益智、消除疲劳等方面的药用价值，历代医药典籍多有记载。另外，其还有镇静、强心、抗衰老等多种作用。一般人均可食用，尤其适合体虚、脾气虚者。



味甘，性平。入胃经、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 腹胀、便秘者不适合吃莲子。
- ❌ 干莲子在煮前要先用清水浸泡 2 个小时才易煮熟。
- ❌ 莲子不易消化，所以不能多吃，否则会导致大便燥结、便秘等症状。

【时令美食谱】银耳莲子汤

原料 水发银耳 200 克，干莲子 30 克，姜 1 片，冰糖适量。

做法 1. 银耳洗净，切碎；莲子洗净，剥开。

2. 把银耳、姜片和干莲子一同放入砂锅内，加水用大火烧开，加入冰糖，以小火炖至银耳、莲子软糯即可。

海蜇

清热解毒，降压消肿

海蜇是宴席上的佳肴，营养价值较高，食之可以补碘，还能扩张血管，降低血压，对防治动脉硬化也有一定功效，而且适合于与尘埃接触较多的工作人员食用，可以去尘积、清肠胃，保障身体健康。



味咸，性平。入肝、肾经。

【食用禁忌】

❌ 海蜇 + 含单宁较多的水果

同食会降低营养价值，还会刺激肠胃，出现腹痛，甚至导致肠道梗阻的发生。含单宁较多的水果有柿子、石榴、山楂、葡萄等。

❌ 脾胃虚弱或虚寒者不宜食用。生食难消化，故不可过量。

【时令美食谱】蜀香海蜇

原料 海蜇头 100 克，纯净水 100 克，糖 50 克，味精 50 克，花椒粉 5 克，胡椒粉 5 克，生抽 500 克，老抽 10 克，香醋 5 克，红油 10 克。

做法 1. 将海蜇头片成薄片，用清水浸泡 10 分钟，再冲洗 3 遍去掉涩味和咸味后捞出，控干水分，装盘待用。

2. 将纯净水、糖、味精、花椒粉、胡椒粉、生抽、老抽、香醋调成汁，倒入海蜇头盘中，淋上红油即可。

火龙果

减肥，润肠，降血糖

火龙果果实中含有大量的花青素，尤其是红肉的品种。花青素是一种效用明显的抗氧化剂，能有效防止血管硬化，阻止心脏病发作和血凝块形成所引发的脑中风，并有抗衰老的作用，还能提高对脑细胞变性的预防，抑制痴呆症的发生。



味甘，性凉。入脾、肺、大肠经。

【食用禁忌】

- ✗ 糖尿病患者少食。
- ✗ 气郁体质、痰湿体质、瘀血体质的人少食。

【时令美食谱】火龙果沙拉

原料 火龙果 100 克，黄瓜 250 克，鲜虾仁、酸奶各适量。

做法 1. 火龙果洗净，挖果肉，切丁；鲜虾仁洗净，挑去虾线，煮熟；黄瓜洗净，切丁。
2. 将火龙果丁、黄瓜丁、虾仁、酸奶拌匀即可。



葡萄

益气补血，开胃生津，强健筋骨

葡萄具有补气血、强筋骨、利小便等功效，可用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸、盗汗、风湿骨痛、淋病、小便不利等症。葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快被人体吸收，特别是当人体出现低血糖时，若及时饮用葡萄汁，可很快使症状缓解。常食葡萄还可抗衰养颜，改善皮肤色泽。



味甘、酸，性平。入肺、脾、肾经。

【食用禁忌】

- ✗ 糖尿病、便秘者不宜食用。
- ✗ 葡萄+海鲜

海鲜中的蛋白质和钙会与葡萄中的鞣酸结合成鞣酸钙，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

【时令美食谱】黄瓜葡萄香蕉汁

原料 黄瓜、葡萄各 200 克，香蕉 150 克，柠檬汁、冰块各适量。

做法 1. 黄瓜洗净，切成小块；葡萄洗净；香蕉剥皮，切成 2 厘米见方的块。
2. 在玻璃杯中放入冰块。将黄瓜、香蕉、葡萄放入榨汁机内，榨出汁，用纱布过滤，注入放有冰块的杯中，加柠檬汁搅匀即成。



——补阴气，防秋寒

白露是九月的第一个节气，当夜间温度不断地降低，空气中水气在植物上凝结成为露珠时，就预示着白露到来了。白露时节白天虽然温和，但早晚已凉，此时要预防秋燥。燥邪伤人，易耗津液，出现口干、咽干、大便干燥等症状，故应多食用一些宣肺化痰、滋阴润燥的食物。

节气食俗：白露必饮白露茶

【老南京喝白露茶】

老南京人在这天会泡“白露茶”。经过整个酷暑，茶树迎来了一个生长的好时期，此时采摘的茶叶不像春茶般鲜嫩，也不像夏茶味苦，却甘醇清香，深受老茶客的喜爱。

【浙江温州等地有吃“十样白”的习俗】

浙江温州等地，在白露这天会采集“十样白”，来煨乌骨鸡，据说吃后可以滋补身体，治疗关节炎。这“十样白”是十种带“白”字的草药，如白木槿、白毛苦等，与白露相呼应。

【福州“白露必吃桂圆”】

在福州，白露这天人们有吃桂圆的习俗。人们觉得在这天吃桂圆有大补身体的奇效，如吃鸡那么补。桂圆有滋养心脏、养血安神、润肤美容的功效，还可以治疗贫血、失眠等症，所以福州人逐渐养成了这一传统习俗。

【苏浙一带喝白露米酒】

苏浙一带的人，每到白露节气，家家都会用糯米、高粱等五谷酿酒，用来款待客人。白露酒软糯香甜，清香扑鼻，又因由糯米等五谷酿造，故称“白露米酒”。

饮食调养原则：减苦增辛，助筋补血

1 白露时节要预防秋燥，饮食宜减苦增辛，助筋补血，以养心、肝、脾、胃。辛润食物如梨、百合、甘蔗、芋头、沙葛、萝卜、银耳、蜜枣等，正当时。不过，要特别注意，白露不宜进食太饱，以免肠胃积滞，变生胃肠疾病。

2 白露饮食宜以“养心、肝、脾、胃”为原则，可多吃酸味食物以养肝，但不宜进食过饱。同时要预防秋燥，可多吃辛润食物，也可结合药膳进行调理。



【白露饮食宜忌】



宜多吃一些有祛痰平喘、润肺止咳作用的食物，宜以清淡、易消化且富含维生素的食物为主，如竹笋、白萝卜、胡萝卜、鲜藕、梨、苹果、红薯、小米、鸭肉、核桃、木耳、蜂蜜等

可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。少量多餐，而且以温、软食物为主，不可过食生冷、硬的食物



忌吃或少吃鱼虾海腥、生冷腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物，如韭菜花、黄花菜、胡椒、带鱼、螃蟹、虾类、狗肉、蛋黄、乳酪等



白露常见病饮食指南

白露节气的气候有个显著特点——干燥，也就是人们常说的“秋燥”。燥邪伤人，容易耗人津液，使人出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。

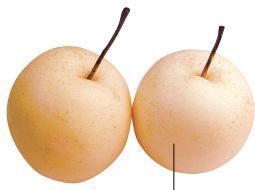
节气常见病症	饮食指南
口腔溃疡	应该多食含锌食物，如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、核桃等。多吃富含B族维生素的食物。忌食辛辣、香燥、温热、动火食物，如葱、姜、韭、蒜、辣椒、胡椒、牛羊肉、狗肉。忌用烟、酒、咖啡及刺激性饮料。多喝开水，尽可能避免刺激。饮食要软、易消化，重者可给予半流质饮食。避免过多食用酸、碱、辣或烤炸的食物
肺气肿	适当选用蛋白质含量较高又有丰富维生素的食品，如奶制品、蛋类、肉汁。平素饮食宜清淡，不宜过咸，并要定时定量。多吃蔬菜水果，少食海鲜之类，如海虾、黄鱼、带鱼等。还要戒酒戒烟
咯血	宜吃清淡、甘凉、滋补的食物，如阿胶、龟肉、柿饼、橄榄、沙参、猪肺、百合、银耳、燕窝、藕、蚕豆花、白茅根、白萝卜、花生、白果、梨、枇杷、芦根等
高脂血症	应以谷类食物为主食，粗细搭配。例如，玉米、燕麦可与大米、面粉等配合食用。豆类、淡水鱼、植物油，含植物纤维素较多的蔬菜和水果，如苹果、香蕉等，都含胆固醇较少，应鼓励适当多吃。少饮酒，多饮茶

白露养生八大明星食材

梨

生津润燥，清热化痰

梨含苹果酸、柠檬酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等，有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用，特别适合秋天食用。对急性气管炎和上呼吸道感染的患者出现的咽喉干、痒、痛，音哑，痰稠等症有一定疗效。



味甘，性寒。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 梨性寒凉，多食则伤脾胃，正常人一次不宜吃太多，体弱者更不宜多食。
- ❌ 虚寒者、发热的人不宜吃生梨，可把梨切块煮水喝。
- ❌ 雪梨 + 蟹
二者都是性寒的食物，同食会伤人肠胃。
- ❌ 与油腻、冷热之物杂食，易引起腹泻。
- ❌ 便溏泄、腹股冷痛、肺寒咳嗽、痰涎清稀者，忌食用。

【时令美食谱】罗汉果雪梨汤

原料 罗汉果 1 个，雪梨 1 个，白糖适量。

做法 1. 将雪梨去皮，洗净，切块。

2. 雪梨与罗汉果同放锅中，加适量清水同煮 15~20 分钟。放入白糖调味即可。

柚子

健胃，润肺，补血，清肠

柚子有“天然水果罐头”的美称。柚肉甘酸，性寒无毒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。鲜柚肉含有类似胰岛素成分，有降血糖功效，有益于糖尿病、心血管病患者，亦能治食少、口淡、消化不良等症。柚子含有生理活性物质柚皮苷、橙皮苷等，柚皮苷可降低血液循环的黏滞度，减少血栓的形成。



味甘、酸，性凉。入肺、脾经。

【食用禁忌】

- ❌ 脾虚便溏者慎食。
- ❌ 气虚者少用。

【时令美食谱】猕猴桃柚子羹

原料 猕猴桃 100 克，柚子 100 克，枸杞子、白糖各适量。

做法 1. 将猕猴桃、柚子去皮，切成块状；枸杞子用温水泡 10 分钟。

2. 将上述 3 种原料一起放入锅中，加入清水，煮成稠汁，放入白糖调匀，离火放凉后放入冰箱中冰镇即可。

椰子

生津止渴，利尿消肿

椰子含葡萄糖、果糖、蔗糖、脂肪、蛋白质、维生素C、铁、磷、钙、钠、钾、镁等成分。具有补虚强壮、益气祛风、消疳杀虫的功效，常用于胃阴不足、咽干口渴、暑热烦渴、水肿、小便不利患者。现代又辅助治疗充血性心力衰竭和水肿。



味甘，性平。入胃、脾、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 凡大便清泄者均忌食椰肉。
- ❌ 体内热盛的人不宜常吃椰子。
- ❌ 病毒性肝炎、脂肪肝、支气管哮喘、高血压、脑血管、胰腺炎、糖尿病等患者也应忌食。

【时令美食谱】椰盅鲜鸡汤

原料 大椰子1个，鲜鸡肉200克，银耳10克，干贝3个，生姜丝少许，盐适量。

- 做法** 1. 将椰子锯去顶1/3，保留椰汁，做成椰盅；银耳泡发，撕为小朵；干贝洗净；鸡肉洗净，斩成小块。
2. 将银耳、椰汁、干贝、鸡肉块与姜丝均放进椰子内，如椰汁不够，可加入冷开水，盖上顶壳。
3. 用纱纸封好椰盖，隔水炖约3个小时，加盐调味即可。

鲈鱼

健脾，补气，益肾

鲈鱼具有滋补肝肾、益筋骨、和肠胃、治水气、安胎的食疗功效，对肝肾不足的人、孕妇等有很好的补益作用。鲈鱼血中含有较多的铜元素，铜能维持神经系统的正常功能，促进新陈代谢。



味甘，性温。入肝、脾、肾经。

【食用禁忌】

❌ 鲈鱼 + 奶酪

易引起消化不良，导致腹泻。

【时令美食谱】清蒸鲈鱼

原料 鲈鱼1条（重约750克），葱、姜、蒜、香油、盐各适量。

- 做法** 1. 鲈鱼去鳞，收拾干净，在两面鱼身切几刀，抹上盐；葱、姜、蒜均切末。
2. 把鲈鱼放入盘中，撒上葱末、姜末、蒜末，上蒸锅隔水蒸约8分钟后取出，淋少许香油即可。



牛奶

补肺养胃，生津润肠

牛奶具有很高的营养价值，含有丰富的矿物质，除了人们所熟知的钙以外，磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量也很多。最为难得的是，牛奶是人体钙极好的来源，而且钙、磷的比例非常适当，利于钙的吸收。



味甘，性平、微寒。
入心、肺、胃经。

【食用禁忌】

❌ 牛奶 + 巧克力

巧克力中的成分会破坏牛奶中的钙，牛奶也让巧克力中的抗氧化成分失去作用。

❌ 牛奶 + 菠菜

牛奶含有丰富的蛋白质和钙，菠菜含有草酸，两者同食会结合成不溶性草酸钙，极大地影响人体对钙的吸收。

【时令美食谱】牛奶红豆汤

原料 鲜牛奶 1000 毫升，红豆 300 克，白糖适量。

做法 1. 先把红豆挑干净，然后用水泡 1 个小时。

2. 把泡好的红豆放到锅中，加水适量。先用大火煮开，再换小火炖 40 分钟。

3. 把鲜奶倒进锅里，一边倒一边搅，然后中火煮开，加白糖调味即可。

橄榄

清肺利咽，化痰消积，生津止渴

橄榄富含钙质和维生素 C，果肉含蛋白质、碳水化合物、脂肪以及钙、磷、铁等矿物质。有清肺利咽、化痰消积、解毒生津的功效，用于咽喉肿痛、心烦口渴，或饮酒过度，食河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒或肠胃不适。秋冬气候干燥，适当嚼食两三枚橄榄，有生津、防治上呼吸道感染之效。



味甘、酸，性平。入脾、胃、肺经。

【食用禁忌】

❌ 色泽变黄且有黑点的橄榄说明已不新鲜，食用前要用水洗净。

【时令美食谱】白萝卜橄榄饮

原料 白萝卜 250 克，橄榄 50 克。

做法 将白萝卜、橄榄洗净，放入锅中，加适量水煎汁，代茶饮。



乌鸡

延缓衰老, 强筋健骨

乌鸡是营养价值极高的滋补品, 被人们称为“黑了心的宝贝”。乌鸡有滋阴清热、补肝肾益肾、健脾止泻等作用。食用乌鸡, 可提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨, 对预防骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。适宜老年人、儿童、妇女, 特别是产妇食用, 体虚血亏、肝肾不足、脾胃虚弱的人也适宜食用乌鸡。



味甘, 性平。入肝、肾经。

【食用禁忌】

❌ 乌鸡 + 菊花

乌鸡以补为主, 菊花以散为主, 二者同食易中毒。

❌ 乌鸡 + 李子 / 兔肉

同食会导致腹泻。



【时令美食谱】香菇枸杞子煲乌鸡

【原料】 乌鸡 1 只 (重约 300 克), 干香菇、枸杞子、花椒、葱段、姜片各适量。

【做法】1. 乌鸡清理干净控干; 枸杞子洗净; 干香菇用水泡发, 过滤泡香菇的水备用。

2. 砂锅中倒入水, 放入乌鸡, 煮沸后撇去浮沫。将泡香菇的水倒入砂锅, 再放入香菇、枸杞子、花椒、葱段和姜片, 转小火煲 1 个半小时。食用前, 加盐调味即可。

开心果

疏肝理气, 温肾暖脾

开心果是人体内热量、多不饱和脂肪酸、镁和磷的极好来源。开心果还含有较多的钾, 对高血压的控制有益。开心果含有维生素 E, 有抗衰老、增强体质的作用。开心果含有丰富的油脂, 可以润肠通便, 并有很好的润肤美容的功效。



味甘, 性温。入肝、胃经。

【食用禁忌】

❌ 开心果有很高的热量, 并含有较多脂肪, 凡是怕胖的人、血脂高的人均应少吃。

【时令美食谱】开心果松饼

【原料】 中粉 250 克, 无盐奶油 60 克, 开心果 90 克, 动物性鲜奶油 125 克, 泡打粉 12.5 克, 糖粉 62.5 克, 薰衣草 5 克, 鸡蛋适量。

【做法】1. 将中粉、泡打粉、糖粉放入盆中, 搅拌均匀, 加入无盐奶油搓揉成雪花状; 鸡蛋打入碗中, 搅匀。

2. 加入开心果、动物性鲜奶油、薰衣草, 拌匀成面团状, 用保鲜膜包好饬 30 分钟。

3. 用擀面棍将面团擀开成片状, 再用小慕斯圈圆形压模压出形状, 入炉烘烤之前在松饼的表面刷一层蛋液, 最后入炉以上、下火各 180 度烘烤 15 分钟, 表面着色即可。



——调阴阳，护脾胃

正如春分一样，秋分也是一个相当特殊的日子。从这一天起，阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。因为秋分节气已经真正进入到秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使人体保持“阴平阳秘”的原则。

节气食俗：秋分拜神食秋菜

【拜神】

秋分前后的民俗节日有3个。二月十五日为开漳圣王诞辰，开漳圣王又称“陈圣王”，为唐代武进士陈元光，对漳州有功，死后成为漳州守护神。二月十九日为观世音菩萨诞辰，每逢诞辰，信徒多茹素，前往各观音寺庙祭拜。二月二十五日为三山国王祭日，三山国王是指广东省潮州府揭阳县的独山、明山、巾山三座山的山神，早年由潮州客家移民奉为守护神，因此信徒以客家人为主。

【秋分吃秋菜】

在岭南地区，昔日四邑（现在加上鹤山为五邑）的开平苍城镇的谢姓，有个不成节的习俗，叫做“秋分吃秋菜”。“秋菜”是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”。逢秋分那天，全村人都去采摘秋菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，细细棵，约有巴掌那样长短。采回的秋菜一般与鱼片“滚汤”，名曰“秋汤”。

有顺口溜道：“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”祈求家宅安宁，身壮力健。

饮食调养原则：收神养心，阴平阳秘

1 要多吃酸味甘润的蔬果，在饮食摄养上，因秋属肺金，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，所以秋日宣收不宜散。同时，秋季天气干燥，一不小心就会引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症，所以多吃甘润的食物可以润肺生津、养阴清燥。

2 要饮食有度，不要过食水果。秋季虽然干燥，适合多吃“辛酸”果蔬，但是切忌吃得太饱，以免造成肠胃积滞。此时天气寒凉愈见浓郁，肠胃不好、经常腹泻的人还过量食用水果的话，可加重病情。



【秋分饮食宜忌】



秋天气候干燥，应预防秋燥，多吃些滋阴润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。若出汗较多，还可适量补充些盐水，补充时以“少量、多次缓饮”为准则

多食酸味甘润的果蔬，以润肺生津、养阴清燥。饮食应以温、淡、鲜为佳，如藕、鸭肉、秋梨、柿子、甘蔗、黑木耳、百合、银耳、芝麻、乳品等

适当吃些温润的食品，芝麻、核桃、糯米、柑橘、苹果、葡萄等，都是此时调养佐餐的圣品



尽量少食葱、姜等辛味之品

寒凉食物如瓜类，尽量少食

不吃过冷、过辣、过黏的食物



秋分常见病饮食指南

秋分过后，天气开始转凉，气温、湿度的变化会刺激人体，如果适应的时间不能满足，就会导致一些疾病的发生。

节气常见病症	饮食指南
白喉	流行季节可饮萝卜汁、青果汁、鲜芦根汤等，有预防作用。发病期间，可细嚼酱茄子腌汁，饮丝瓜汁，或饮柿霜汁，均有治疗作用。忌辛辣刺激性和不易消化、下咽的生硬、油炸食品
口臭	宜多吃生蔬菜和苹果。适量饮茶，可有效预防和改善口臭症状。应少吃甜食，以保护牙齿和牙龈，并减少牙斑。忌吃大蒜、洋葱和咖喱，忌吸烟、喝酒
慢性咽炎	多食用含维生素 C 较多的果蔬，如苹果、香橙、西红柿等。平时多饮水。少食用熏制、腊制及过冷、过热食品。不宜多食辛辣之品，如蒜、芥、姜、椒。炒货零食如瓜子、花生等，也要少食。还应戒烟酒
便秘	保证饮水。多吃新鲜蔬菜，增加饮食中膳食纤维的摄取量。每天加食糠皮、麦麸等，以促进肠蠕动，减少便秘的发生。早上起来空腹喝温水冲的蜂蜜水，蜂蜜对肠道有润滑作用。增加 B 族维生素食品的供给，如粗粮、豆类等。多吃芹菜、核桃仁、熟香蕉、柚子、苹果、糙米、玉米、红薯等

秋分养生八大明星食材

海米

补肾壮阳，养胃化痰

海米含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素以及钙、磷、铁、碘等，营养价值很高。海米性温味甘，具有健胃化痰、壮阳补肾等作用，对肾虚脾弱、筋骨疼痛的患者有食疗作用。



味甘、咸，性温。入肝、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 宿疾者、上火者以及患过敏性鼻炎、支气管炎的人忌食。
- ❌ 反复发作性过敏性皮炎的老年人、患有皮肤疥癣者忌食。

【时令美食谱】韭菜炒海米

原料 韭菜 250 克，海米 5 克，植物油 3 克，盐、鸡精各适量。

做法 1. 海米用清水浸软；韭菜洗净，切段。
2. 锅内放少量油，烧热后加入海米，爆香后加入韭菜，炒至韭菜熟时加盐调味即可。

桂圆

补气血，安神志，养心脾

桂圆烘成干果后即成为中药里的桂圆肉。因含有大量有益人体健康的微量元素，桂圆早已成为一味用于养心安神、补气血的良药。桂圆主要功效为开胃健脾、养血安神、补虚长智等，具有良好的滋养补益作用。桂圆肉有“南国人参”之称，是中医传统补药，适宜病后需要调养及体质虚弱的人。妇女在产后调补时也很适宜吃桂圆。



味甘，性温。入心、脾经。

【食用禁忌】

- ❌ 阴虚内热、湿阻中满、痰湿体质的人不宜食用。
- ❌ 妇女在怀孕期间最好别吃桂圆，特别是对早孕的妇女来说，应当禁食。

【时令美食谱】桂圆枸杞子汤

原料 枸杞子、桂圆肉各 15 克，银耳 10 克，冰糖 15 克。

做法 1. 银耳泡发后去蒂，撕成小片，加适量水，上屉蒸熟；桂圆肉切丁；枸杞子洗净。

2. 锅中倒水烧开，加入枸杞子、桂圆肉、银耳煮沸，放入冰糖再煮片刻即可。

白扁豆

健脾化湿，利尿消肿

白扁豆有健脾化湿、消暑止泻的功效。夏末初秋，暑多夹湿，暑湿伤人，脾胃不和，易致吐泻。白扁豆善治暑湿吐泻。白扁豆能通利三焦、消暑解毒、化湿降浊，尤其适合脾虚的痰湿质者食用。对于痰湿质者来说，白扁豆既是滋补佳品，夏暑可做清凉饮料，又是一味良药。



味甘，性微温。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 风寒感冒者不可食白扁豆。
- ❌ 白扁豆不能生吃或未熟透食用。

【时令美食谱】白扁豆山药粥

原料 大米 100 克，白扁豆 30 克，山药 30 克，白糖少许。

做法 1. 白扁豆洗净；山药去皮、洗净，切片；大米洗净，浸泡 1 小时备用。

2. 将白扁豆、大米放入锅中，加入适量清水，先用旺火烧沸，再改用小火继续煮至五成熟，然后加入山药片、白糖，续煮至米粥熟，即可装碗上桌。

河蟹

清热解毒，利湿退黄

河蟹有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、利肢节、续绝伤、滋肝阴、充胃液之功效。对于瘀血、损伤、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等疾病有一定的食疗效果。



味咸，性寒。入肝，胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 月经过多、痛经、怀孕妇女忌食螃蟹，尤忌食蟹爪。
- ❌ 脾胃虚寒、大便溏薄、腹痛、风寒感冒未愈、宿患风疾、顽固性皮肤病瘙痒疾患之人忌食。

【时令美食谱】葱姜炒河蟹

原料 河蟹 2 只，姜丝 15 克，葱丝 10 克，盐、酱油、料酒、白糖、植物油各适量。

做法 1. 河蟹洗净，从肚子中间将其切成两半。

2. 烧热炒锅，倒入植物油，油温七成热的时候，放入葱、姜丝爆炒。

3. 把河蟹放入锅中，加入料酒翻炒 10 秒左右，放入酱油、盐、白糖翻炒，浇入 3 勺开水，改小火盖上锅盖焖煮 5 分钟即可。



鸭蛋

大补虚劳，滋阴润肺

鸭蛋，营养丰富，可与鸡蛋媲美，鸭蛋的氨基酸和苏氨酸含量在所有蛋类中是最高的。鸭蛋中的蛋白质含量和鸡蛋一样，有强壮身体的作用。鸭蛋中的各种矿物质总量超过鸡蛋很多，对骨骼发育有促进作用，并能预防贫血。中医认为，鸭蛋有大补虚劳、滋阴养血、润肺美肤的功效。阴虚火旺者可将鸭蛋作为食疗补品。



味甘、咸，性凉。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 鸭蛋 + 鳖肉
二物皆属凉性，不宜同食。
- ❌ 鸭蛋 + 桑葚
同食会引起胃痛。
- ❌ 鸭蛋 + 李子
两者药性相克，同食会引起不良反应。

【时令美食谱】鸭蛋牡蛎粥

- 【原料】** 咸鸭蛋 2 个，干牡蛎 50 克，大米 100 克。
- 【做法】** 1. 将咸鸭蛋煮熟，去壳，切碎；干牡蛎洗净。
2. 将大米淘洗干净，煮粥，快熟时将咸鸭蛋黄和干牡蛎一起放入粥内，再煮片刻即可。

草菇

清热，解暑，养阴，生津

草菇有清热、解暑、养阴、生津、降血压、降血脂的功效，还能消食，增加产妇乳汁分泌，防治坏血病，促进创伤愈合，护肝健胃，增强人体免疫力，是优良的药食兼用型的营养保健食品。



味甘，性寒。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 脾胃虚寒者不宜多食。

【时令美食谱】鸡肉草菇水饺

【原料】 鸡胸肉 50 克，草菇 25 克，茴香 50 克，面粉 150 克，葱花、姜末、盐、香油各适量。

【做法】 1. 草菇去蒂，洗干净，切末；茴香洗净，切末。

2. 鸡肉洗净剁末，加葱花、姜末、茴香末、草菇末、盐和香油拌匀，制成饺子馅。

3. 面粉加水调和成面团，搓成长条，揪成若干个小剂子，擀成饺子皮，包入饺子馅，下入沸水中煮熟即可。



罗汉果

清热润肺，止咳利咽

众所周知，罗汉果以清热润肺、化痰止咳著称，善治百日咳、痰热咳嗽、咽喉肿痛、失音等症。此外，罗汉果有润肠通便之功，可用于肠燥便秘。



味甘，性凉。入肺、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 罗汉果滑肠之力较强，脾胃虚弱和滑肠者忌食。
- ❌ 罗汉果含有大量的糖分，糖尿病患者不宜大量服用。
- ❌ 甘凉，故脾胃虚寒蕴湿者慎用；外感以及肺寒咳嗽、气虚喘逆、脾虚痰湿之咳者慎用。

【时令美食谱】罗汉果雪梨汤

原料 罗汉果 1 个，雪梨 1 个，白糖适量。

做法 1. 将雪梨去皮，洗净，切块。

2. 将雪梨与罗汉果一同放入锅中，加适量清水同煮 15~20 分钟，入白糖调味即可。



柿子

润肺生津，清热止血

柿子有清热去燥、润肺化痰、软坚、止渴生津、健脾、止泻、止血等功能，可以缓解大便干结、痔疮疼痛或出血、干咳、喉痛等症。



味甘、涩，性寒。入肺经。

用柿子叶子煎服或冲开水当茶饮，也有促进机体新陈代谢、降低血压、增加冠状动脉血流量及镇咳化痰的作用。

【食用禁忌】

- ❌ 柿子含有大量单宁酸，易与胃酸形成沉淀，造成胃结石，因此空腹不能吃柿子。
- ❌ 糖尿病人勿食，吃后很易被吸收，使血糖升高。

【时令美食谱】柿子曲奇

原料 柿子 2 只，小苏打 5 克，面粉 250 克，鸡蛋 1 只，白糖 200 克，黄油 115 克，葡萄干 145 克，碎核桃肉 115 克，肉桂粉、丁香粉、肉豆蔻粉、盐各适量。

做法 1. 将烤箱预热到 180 度，烘焙苏打在柿子果肉里化开；将面粉、肉桂粉、丁香粉、肉豆蔻粉和盐搅拌均匀。

2. 将黄油和糖打在一起直到起泡，然后打入鸡蛋和柿子，加入干的调料，再混入碎核桃肉和葡萄干，用每一汤匙的量倒进刷过油的饼干盘上，然后烤 15 分钟即可。



——防燥邪，暖肺脾

寒露时光照充足，是全年日照率最高的节气，寒露时的天气对秋收十分有利，农谚有黄烟花生也该收，起捕成鱼采藕芡。大豆收割寒露天，石榴山楂摘下来。

节气食俗：吃花糕，饮菊花酒

【饮菊花酒】

金秋九月，秋菊傲霜。九月被文人称之为“菊月”，正所谓“待到秋来九月八，我花开后百花杀”，此时重阳将至，菊花盛开。古时还有饮“菊花酒”的习俗。菊花酒是由菊花加大米、酒曲酿制而成，被称为“长寿酒”，味清凉甜美。

【吃羊肉面】

寒露与重阳相邻，我国部分地区在重阳有吃“羊肉面”的习俗。因“羊”与“阳”同音，应重阳的“阳”字。面要吃白面，“白”字是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九九之数，应“九九”的寓意。秋天是羊最肥美的季节，此时吃羊肉可以为冬季御寒做准备。

【吃花糕】

由于天气渐渐寒冷，花草树木随秋风凋零，故人们将此时称之为“辞青”。九九重阳，有登高吃

花糕的习俗，因为“糕”与“高”同音，所以吃花糕有“步步高升”的寓意。花糕分为糙花糕、细花糕、金钱花糕。糙花糕一般会粘些香菜叶作为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的干果。细花糕2~3层不等，每层中间都会夹精细的蜜饯干果。金钱花糕与细花糕相同，但比细花糕小，像“金钱”般大小，古时多是上层府第贵族的食物。

饮食调养原则：养阴防燥，润肺益胃

1 寒露时节的饮食应以滋阴润肺为宜。金秋之时，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。秋之燥，宜多食用滋阴润肺的食物，同时增加各种营养来增强体质，提高免疫力。

2 寒露饮食应在平衡饮食五味基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口燥等症。

【寒露饮食宜忌】

✓
宜

早餐应吃温食，最好喝热粥。有健脾胃、补中气作用的粥，如甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些大枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品

宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、西红柿、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。梨、柿、香蕉、冬瓜、豆类、菌类、海带、紫菜等，也宜食

宜多食些甘、淡、滋润的食物，可健胃、养肺、润肠，同时要注意补充水分。这类食物包括萝卜、西红柿、莲藕、冬瓜、山药、雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子、鸭肉、牛肉、豆类、海带、核桃、银耳、牛奶、鱼、虾等

✗
忌

忌吃或少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食品，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因为过食辛辣易伤人体阴精



寒露常见病饮食指南

寒露节气，天气会骤然转凉，此时人们易发呼吸道和肺部疾病，尤其是曾经患有慢性支气管炎和哮喘病的患者，往往经不住这股风寒刺激而导致旧病复发。

节气常见病症	饮食指南
慢性支气管炎	宜食用鸡蛋、鸡肉、瘦肉、牛奶、动物肝、鱼类、豆制品等。寒冷季节应补充一些含热量高的肉类暖性食品以增强御寒能力，适量进食羊肉、狗肉、牛奶等
肺脓肿	宜饮食清淡，多食新鲜蔬菜、豆类、水果，如菠菜、茼蒿、萝卜、黄豆、豆腐、橘子、枇杷、梨等。宜常食薏米粥、芦根或茅根茶。忌食一切辛辣刺激性食物、油腻燥热食物，忌过咸食品。忌烟、酒
慢性肺心病	患者因久病体质衰弱，热量及蛋白质消耗过多，应多补充高蛋白、高热量、富含维生素、易消化的饮食，如米汤、菜汤、蛋汤、牛奶之类。不可进食不易消化的食物，特别是花生、萝卜干等食物更要严格控制。适当增加饮水量，少饮或不饮浓茶、咖啡
男性更年期综合征	要减少食用含糖量高的食物，多吃富有蛋白质、钙质和多种维生素的食物，注意合理营养。多吃一些能改善、增强性腺功能的食物，如虾、羊肉、羊肾、韭菜和核桃等。多吃有改善神经系统和心血管功能的食物，如苦瓜、山药、核桃仁、大枣、桂圆、桑葚等

寒露养生八大明星食材

枸杞子

养肝，滋肾，润肺

枸杞子是家喻户晓的药食两宜的中药材，从汉代起就被当作延年益寿的佳品。枸杞子有滋补肝肾、明目、润肺的食疗功效。《本草纲目》称它：“补精气诸不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”

【食用禁忌】

❌ 枸杞子+绿茶

绿茶所含鞣酸会吸附枸杞子中的微量元素，生成人体难以吸收的物质。

❌ 每天服用不宜超过 30 克。

❌ 感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人不宜食用。

时令美食谱

猪肝枸杞子汤

原料 猪肝 100 克，枸杞子 15 克，葱丝、姜片、蒜片、酱油、料酒、盐各适量。

做法 1. 将猪肝冲洗干净，切片，放入沸水中焯烫，撇去浮沫；枸杞子洗净。

2. 锅置火上，倒入适量水烧开，放入猪肝、枸杞子、葱丝、姜片、蒜片、料酒、酱油煮开，再加入盐调味即可。

枸杞子黑豆炖羊肉

原料 枸杞子 20 克，黑豆 30 克，羊肉 150 克，姜片、盐各适量。

做法 1. 将羊肉洗净、切块，用开水氽去腥味，再将枸杞子、黑豆分别淘洗干净，与羊肉、姜片共放锅内，加水适量。

2. 大火煮沸后，改用小火煲约 2 小时，加入盐调味，略煮片刻即可。

大枣枸杞子粥

原料 大枣 20 克，枸杞子 15 克，大米 100 克，红糖适量。

做法 大枣、枸杞子、大米同放锅内煮，加适量红糖调味，即可食用。



味甘、淡，性平。入胃、肾经。



猪肝

补肝，明目，养血

猪肝是猪体内储存养料和解毒的重要器官，富含多种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品，也是理想的补血明目食材。它还能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。

【食用禁忌】

❌ 患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食猪肝。

❌ 猪肝 + 鱼肉 / 雀肉 / 荞麦 / 菜花 / 鹌鹑肉 / 野鸡

食物相克，故不宜同食。

❌ 猪肝不宜与维生素 C、抗凝血药物、左旋多巴、优降糖和苯乙肼等药物同食。

【时令美食谱】

黄瓜炒猪肝

原料 黄瓜 200 克，猪肝 150 克，胡萝卜 50 克，葱、姜、蒜、料酒、盐、生抽、淀粉、植物油各适量。

做法 1. 猪肝切片，在水中清洗后，泡水 30 分钟，然后用淀粉、料酒腌 10 分钟；葱切末；姜切末；蒜切末；黄瓜切片；胡萝卜切片。

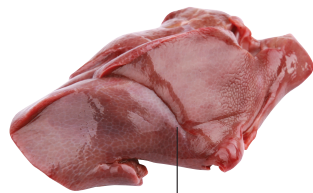
2. 锅中放油烧热，倒入猪肝炒至八成熟取出。锅中重新放油，倒入葱、姜、蒜末，倒入黄瓜片、胡萝卜片小炒一下，倒入猪肝，加入盐，最后用水淀粉勾芡，收汁即可。

西红柿猪肝

原料 猪肝 30 克，西红柿 80 克，油小半匙，盐少许。

做法 1. 猪肝洗净，切片；西红柿洗净，切块。

2. 起油锅，先放入西红柿炒软，再加入猪肝拌炒，用盐调味即可。



味甘，性平。入肝经。

猪肝瘦肉粥

原料 鲜猪肝 80 克，猪瘦肉 80 克，大米 50 克，盐适量。

做法 1. 将猪肝、瘦肉洗净，剁碎，放油、盐适量拌匀。

2. 将大米洗净，放锅中，加清水适量，煮至粥将熟时，加入拌好的猪肝、瘦肉，再煮至肉熟即可。



菱角

清热除烦，益气健脾

菱角果肉富含淀粉，还含有葡萄糖、蛋白质、B族维生素、维生素C等。夏季食用，有行水、祛暑、解毒之效；捣烂成粉食用，能补中延年。多吃菱角还可补五脏，除百病，且可轻身。所谓轻身，就是有减肥健美作用，因为菱角不含使人发胖的脂肪。



味甘、涩，性凉。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ✗ 菱角性凉，胃寒脾弱者不宜食用。
- ✗ 菱角 + 蜂蜜
易导致消化不良，出现腹胀、腹痛、腹泻症状。

【时令美食谱】菱角排骨汤

原料 生菱角仁 300 克，排骨 300 克，玉米 1 根，香菜、盐、鸡粉、胡椒粉各适量。

做法 1. 玉米洗净，切块备用；排骨放入滚水中氽烫一下，捞起泡冷水备用。
2. 钢锅中加水，将排骨放入，以小火熬煮 40 分钟，再放入玉米和生菱角仁煮 20 分钟，最后放入调味料，煮 5 分钟入味后撒上香菜，即可起锅。

平菇

追风散寒，舒筋活络

平菇含有多种养分及菌糖、激素等，有改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用，故可作为体弱病人的营养品，对肝炎、慢性胃炎和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等都有好处，对妇女更年期综合征可起调理作用。同时，平菇质地肥厚、嫩滑可口，无论素炒、荤炒，还是加工成蜜钱，都十分鲜嫩诱人，加之价格便宜，很受人们欢迎。



味甘，性温。入肝、胃经。

【食用禁忌】

- ✗ 菌类食用过敏者忌食。

【时令美食谱】平菇菠菜粥

原料 大米 100 克，平菇 100 克，菠菜 100 克，鸡精 2 克，盐 3 克，高汤 750 毫升。

做法 1. 将大米淘净，放入锅中，加高汤，煮至软烂；将平菇和菠菜洗净，切成小丁。
2. 白粥煮好后加入切好的平菇，大火烧开，再小火煮 10 分钟；加入菠菜，大火煮开，以鸡精和盐调味即可。

红薯

补虚乏，益气力，健脾胃，滋肾阴

红薯有“长寿食品”之誉。红薯具有补脾益气、生津止渴、宽肠通便之功效。经常食用新鲜红薯可以降低血浆胆固醇的含量，并使皮下脂肪减少，故红薯在营养学界被称为“天然的减肥良药”。红薯中还含有一种类似雌性激素的物质，能促进女性激素的分泌，从而明显减轻发热、盗汗等更年期综合征症状，并能抑制肌肤老化，保持肌肤弹性。



味甘，性平。入脾、肾经。

【食用禁忌】

❌ 不宜食用有黑斑的红薯，易引起中毒，出现发热、恶心、呕吐、腹泻等症状。

❌ 红薯 + 柿子

红薯中的糖分在胃内发酵，会使胃酸分泌增多，和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚，产生硬块，严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。

❌ 消化不良的人慎吃红薯。

【时令美食谱】

拔丝红薯

原料 红心红薯 250 克，冰糖 100 克，菜油 500 克。

做法 1. 红薯去皮，洗净，切滚刀块，放入清水中浸洗，捞出。

2. 锅置旺火上，菜油烧至六成热时，

放入红薯块炸至外表微黄时捞出。

3. 锅内留少量油，加入冰糖，加少许水不断翻炒，小火炒至冰糖开始慢慢融化。糖至金黄色，气泡也开始变小并变得黏稠时，迅速放入炸好的红薯块，快速翻炒出锅。

烤红薯

原料 红薯 250 克。

做法 将红薯洗净，放在烤箱里面，烤箱温度设置到 230 度，时间设置为 50 分钟，到点就可以取出。

红薯粥

原料 红薯 250 克，大米 100 克，白糖 30 克。

做法 1. 新鲜红薯洗净，连皮切成小块；大米淘洗干净，冷水浸泡半小时，捞出沥水。

2. 将红薯块和大米一同放入锅内，加入约 1000 毫升冷水煮至粥稠，依个人口味酌量加入白糖，再煮沸即可。



虾

补肾，壮阳，通乳

虾的营养极为丰富，所含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍，还含有丰富的钙、磷、锌、硒等矿物质，其肉质和鱼一样松软，易消化。具有补肾壮阳、理气开胃、通乳的作用。常用于辅助治疗肾虚阳痿、性功能减退、男子不育、腰膝酸软、倦怠无力和妇女产后乳汁缺乏等病症。



味甘、咸，性温。入肾、脾经。

【食用禁忌】

- ❌ 虾通常寄生有肺吸虫，不可生吃。
- ❌ 虾为发物，人身上生疮或阴虚火旺时，不宜吃虾。
- ❌ 皮肤湿疹、皮炎、过敏性炎症者不宜食用。
- ❌ 虾+西红柿
西红柿含维生素C，同虾中的五价砷会发生反应，产生有毒的三价砷。
- ❌ 虾+果汁
虾中的钙会和果汁中的鞣酸形成鞣酸钙，导致人呕吐、头晕、腹泻等。

【时令美食谱】

油爆虾

原料 虾 500 克，葱、姜、料酒、盐、白糖、味精、醋、酱油、香油、植物油各适量。

做法 1. 虾去泥肠、须，洗净；锅内放油烧热，倒入虾翻炒，待虾壳变红后，捞出备用。

2. 锅内加少许油，放入葱、姜爆出香味，加入盐、味精、白糖、酱油、醋翻炒，加料酒，倒入虾，翻炒片刻，淋香油即可。

虾仁馄饨

原料 虾仁 50 克，猪绞肉 50 克，胡萝卜 15 克，葱末 20 克，姜末 10

克，馄饨皮 8 片，香菜、高汤、盐、胡椒粉、香油各适量。

做法 1. 将虾仁、胡萝卜剁碎，加入姜末、部分葱末、猪绞肉，加入盐、胡椒粉拌匀做成馅。

2. 把做成的馅料分成 8 份，包进馄饨皮中，放进沸水中煮熟。锅里加高汤煮开，放入煮熟的馄饨，淋入香油，撒入香菜、余下的葱末即可。



鲤鱼

补脾健胃, 利水消肿,
通乳

鲤鱼体态肥壮, 常食对肝、眼、肾、脾等均有一定保健作用。它还是孕妇的高级保健食品, 营养价值很高。鲤鱼除食用外, 还可以入药, 有健脾开胃、利小便、消水肿、止咳平喘及通乳之功效, 其肉对肝硬化门静脉高压、慢性肾炎、咳嗽、哮喘、产妇缺奶、妇女月经不调等症均有好处。



味甘, 性平。
入脾、肾经。

【食用禁忌】

❌ 鲤鱼 + 绿豆 / 南瓜

绿豆、南瓜与鲤鱼相克, 同食容易引起腹泻。

❌ 鲤鱼 + 蜂蜜

两者药性相反, 同食易中毒。

❌ 恶性肿瘤、支气管哮喘、皮肤湿疹等患者忌食。

【时令美食谱】赤小豆鲤鱼汤

原料 赤小豆 50 克, 鲤鱼 1 条, 盐、姜丝、料酒各适量。

做法 1. 将鲤鱼去内脏, 洗净, 切大块; 赤小豆洗净。
2. 锅内加入清水, 烧开, 放入鲤鱼、赤小豆、姜丝、料酒、盐, 小火煲 30 分钟左右即可。

榛子

补脾胃, 益气力,
明目健行

榛子营养丰富, 果仁中除含有蛋白质、脂肪、糖类外, 胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 含量也很丰富, 人体所需的八种氨基酸在榛子中样样俱全, 其含量远远高过核桃, 榛子中各种微量元素如钙、磷、铁等含量, 也高于其他坚果。



味甘, 性平。入胃、脾经。

【食用禁忌】

❌ 榛子存放时间较长后不宜食用; 含有丰富的油脂, 以每次食用不超过 20 粒为宜。

❌ 榛子含有丰富的油脂, 胆功能严重不良者应慎食。

【时令美食谱】榛子山药饮

原料 榛子 50 克, 山药 150 克, 党参 12 克, 陈皮 10 克。

做法 1. 将榛子去皮、壳, 洗净; 山药洗净, 削皮后切小块。

2. 将党参、陈皮加水 500 毫升, 以文火煮 30 分钟, 去渣取汁; 将药汁与榛子肉、山药块放入锅中同煮, 以小火熬熟, 离火即成。

霜降

——固肾气，补肺气

霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡节气。此时大部分作物即将停止生长，草木开始变黄，呈现出一派萧索的深秋景象。此时五行属金，在人体五脏中属肺，饮食进补应以平补为原则，注意区分食物的性味、归经。

节气食俗：霜降吃丁柿，不会流鼻涕

【霜降节吃柿子】

在我国泉州地区，霜降有吃柿子的习俗。在当地人看来，吃柿子既可以御寒保暖，还能补筋骨，柿子是很好的霜降食品。民谚说“霜降吃丁柿，不会流鼻涕”。此时金灿灿的叶子、红彤彤的柿子相互交织，呈现出一派明媚的田园景象。

【鸭子好吃霜降补】

闽台地区的民间在霜降这天，要吃补品补养身体，也就是我们北方的“贴秋膘”。在当地流传这样一句话：“一年通通补，不如补霜降。”由此可见人们对霜降的重视。每到霜降时节，人们就会买来鸭子做成各种各样的美食来“贴秋膘”。

有一些地区在霜降有吃牛肉的习俗，山东地区则有“处暑高粱白露谷，霜降到了拔萝卜”的民谚。

饮食调养原则：健脾养阴，固肾补肺

1 “霜降”之时已经进入深秋，此时饮食养生适合的平补。适宜吃梨、苹果等有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效的食物。

2 霜降季节的滋补重点在润肺健脾，要少吃冷食和刺激性强的食物，可以多吃些梨、苹果、雪里蕻、银耳、栗子、山药、百合、蜂蜜、核桃、大枣、白薯等，这些食物都具有养肺健脾、补肾强筋的功效，是可提倡的进补佳品。



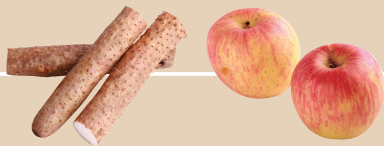
【霜降饮食宜忌】

✓
宜

宜以平补为原则，可吃洋葱、芥菜、雪里蕻、山药、萝卜、紫菜、银耳、猪肉、牛肉、梨、苹果、橄榄、白果、栗子、花生等

多吃润肺健脾的食物，如梨、苹果、白果、洋葱、雪里蕻、银耳、芋头、栗子、山药、百合、蜂蜜、核桃、大枣等食物

白薯、山芋、山药、藕、荸荠，都是这个时节适宜吃的食物。此外，还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物，也很有保健效果

✗
忌

忌食或少食辛辣食品，要少食多餐

少吃寒凉的食物，如海鱼、虾、各种冷饮等，以免伤肺，引发疾病

少吃冷硬食物，忌强刺激性食物，忌暴饮暴食，还要注意胃的保暖



霜降常见病饮食指南

霜降节气，天气渐渐地寒冷，此时人们的脾胃功能正处于旺盛时期，往往很容易就会导致一些胃肠道和消化道疾病的产生。并且随着天气愈发地寒冷，一些冬季常见疾病会趁虚侵入人体。

节气常见病症	饮食指南
偏头痛	实证头痛饮食宜清淡，除米、面主食外，可多食青菜、水果类食物。虚证头痛可多食富有营养的食物，如母鸡、猪肉、猪肝、蛋类以及桂圆、莲子汤等。有热者，宜吃新鲜蔬菜、水果、绿豆汤、赤豆汤等。禁忌烟、酒和鸡肉、螃蟹、虾等发物
腰痛	应忌食助火食物，如生姜、白酒、香菜、南瓜、荔枝、桂圆、茴香、羊肉等；忌食腥膻食物，如黑鱼、鲤鱼、鲫鱼、乌贼鱼等，还应忌食高脂肪、油炸食物 腰扭伤急性期宜食葱白、橘子、玫瑰花、螃蟹等活血祛瘀的食物；恢复期宜食肉类、蛋、奶类等富含营养的食物，以利受伤组织的愈合。禁忌辛辣、刺激性食物，如辣椒、辣油、榨菜、大蒜等
前列腺炎	在食物的选择上应多选用清凉、清补的食品。忌食或少食煎炒油炸、辛辣燥热之物，咖啡、可可、烈酒等饮料和香烟都在戒禁之列。建议多吃清热生津、养阴润肺的食物，如百合、大米、蜂蜜、花生、鲜山药、白木耳、梨、大枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品

霜降养生八大明星食材

洋葱

理气和胃，发散风寒

洋葱具有健胃、消食、润肠、利尿及发汗等作用。吃洋葱能杀菌、治感冒鼻塞。洋葱含有葱蒜辣素，有浓郁的香气，加工时常因气味刺鼻而使人流泪。这种特殊气味可刺激胃酸分泌，增进食欲。洋葱还具有降低外周血管阻力、软化血管和降糖的作用，这对防治高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等疾病大有益处。



味甘、辛，性温。入肝、脾、胃、肺经。

【食用禁忌】

❌ 洋葱+海鱼

洋葱会破坏海鱼中的蛋白质，使之沉淀结石。

❌ 皮肤瘙痒、眼疾、胃病者不宜食用。

【时令美食谱】洋葱炒肉片

原料 洋葱 200 克，猪瘦肉 100 克，酱油、鸡精、姜丝、盐、植物油各适量。

做法 1. 洋葱洗净，切块；猪瘦肉洗净，切薄片。
2. 锅中倒油烧至六七成热，放入姜丝爆香，放猪瘦肉煸炒，将洋葱下锅与肉同炒，放入酱油、盐、鸡精略炒，出锅即可。

葵花子

滋阴，健脾润肠，祛热毒

葵花子中含有多种维生素、铁、钾、锌等人体必需的营养成分，并且有大量的食用纤维，可以降低结肠癌的发病率。其铁含量是葡萄干和花生的两倍，所以也可以预防贫血的发生。另外，葵花子含有精氨酸，精氨酸是制造精液不可缺少的成分。因此，处在生育期的男人，每天食用一些葵花子对身体是非常有好处的。



味甘，性温。入大肠经。

【食用禁忌】

❌ 葵花子热量较高，不宜多食，以每日 50 克为宜。

❌ 过多食用葵花子会消耗体内的胆碱，从而影响肝细胞的正常生理功能，所以患有肝炎、肝硬化的病人不宜食用。

【时令美食谱】葵花子酥糖

原料 葵花子 250 克，黑芝麻 50 克，麦芽糖 80 克，白糖 60 克，奶油 20 克，盐适量。

做法 1. 葵花子、黑芝麻分别炒香，并保持温度。
2. 麦芽糖、白糖放入锅中，加水 25 毫升，以中小火熬成糖浆。
3. 将葵花子、黑芝麻快速拌入糖浆中，加入已融化奶油、盐，拌匀离火，倒入不锈钢盆中压实，凉凉后切块即成。

紫薯

防癌抗癌，补血，
抗衰老

紫薯又叫黑薯，它除了具有普通红薯的营养成分外，还富含硒元素和花青素。紫薯营养丰富，具特殊保健功能，富含 18 种氨基酸，易被人体消化和吸收。紫薯纤维素含量高，可促进肠胃蠕动，改善消化道环境，防止胃肠道疾病的发生。紫薯中含锌、铁、铜、锰、钙、硒，其中硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素，具有良好的保健功能。



性平，味甘。入脾、胃、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 紫薯含有氧化酶，容易产气，吃多了会腹胀、呃逆。
- ❌ 紫薯糖含量高，吃多了可刺激胃酸大量分泌，使人感到烧心。
- ❌ 忌生吃。紫薯要熟透再吃，因为淀粉粒不经高温破坏难以消化。

【时令美食谱】紫薯山药粥

原料 紫薯 1 个，山药 100 克，大米 100 克，冰糖适量。

做法 1. 山药去皮切滚刀块；紫薯去皮切滚刀块。

2. 大米放入锅中，加适量水，熬 1 小时。

3. 将粥熬到 20 分钟时，加入紫薯和山药，最后放入冰糖即可。

花生

悦脾开胃，润肺化痰，
补血益气

花生含有赖氨酸、谷氨酸、脑磷脂、卵磷脂、儿茶素等十几种对人体有益的物质，可促进儿童智力发育，并且可防止人体过早衰老，具有抗老化的作用。可降低因胆固醇超过正常值而导致的多种心脑血管疾病的发生率。对产后乳汁不足者也有养血通乳的作用。花生衣止血功能很强。



味甘，性平。入脾、肺经。

【食用禁忌】

- ❌ 花生含有大量脂肪，肠炎、痢疾等脾胃功能不良者食用后会加重病情。
- ❌ 花生含有大量脂肪，高脂血症患者食用花生后，会使血液中的脂质水平升高。

【时令美食谱】花生菠菜粥

原料 大米 100 克，菠菜 200 克，花生仁（生）50 克，盐、植物油各适量。

做法 1. 菠菜洗净，切末；花生仁用沸水浸泡 1 小时，洗净；大米淘洗干净，用冷水浸泡。

2. 将大米与花生仁一同放入锅中，加入 1500 克冷水，加入适量油，大火烧沸，改小火煮至花生仁熟透时放入菠菜末，加盐调味即成。

鲢鱼

健脾补气，温中暖胃，
散寒

鲢鱼能够温补脾胃阳气，可用于脾胃阳气虚所致的纳少、乳少等症。鲢鱼能提供丰富的胶质蛋白，是女性滋养肌肤的理想食品。产妇缺奶，可用鲢鱼配伍通草煨汤；水肿之人，可用鲢鱼配伍赤小豆煮食；胃寒病患者，鲢鱼煲汤时多配伍生姜，以增强暖胃温中散寒之力。



味甘，性温。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 鲢鱼性温热，多食令人内热口渴。
- ❌ 身体阳盛的人和口舌生疮、渴喜饮冷、便秘、生疮疡等人，不宜食用。

【时令美食谱】鲢鱼炖豆腐

原料 鲢鱼 750 克，豆腐 500 克，香菇 30 克，油菜心 30 克，火腿 20 克，盐 4 克，料酒 3 克，植物油适量。

做法 1. 鲢鱼宰杀，洗净，鱼身两侧划十字刀备用；豆腐切厚片；香菇、火腿切片。

2. 炒锅注油烧热，下入鱼煎至上色，加香菇、火腿、油菜心、豆腐及适量汤汁，用旺火烧开，改用文火炖至熟烂，加入料酒，以盐调味即成。

鳙鱼

滋阴养血，补中气，
开胃，利尿

鳙鱼有补中益气、开胃的功效，能治疗小儿疳积和消化不良，常吃鳙鱼对年迈体衰、病后康复、贫血患者都很有益处。鳙鱼还是催乳的佳品，并有滋阴养血、补中气、开胃、利尿的作用，是女性产后食疗滋补的必选食物。



味甘，性温。入胃、膀胱经。

【食用禁忌】

- ❌ 鳙鱼为发物，痢疾、疮疡患者慎食。
- ❌ 鳙鱼子有毒，必须经过较长时间的烧煮才可食用，否则会引起中毒。

【时令美食谱】豆豉蒸鳙鱼

原料 鳙鱼 500 克，豆豉、朝天椒、香芹、姜、盐、蒜、酱油、绍酒、植物油各适量。

做法 1. 鳙鱼去内脏，洗净，剁成小段；朝天椒洗净，切碎；姜、蒜切末；香芹洗净，择去叶子，切碎。

2. 鳙鱼段中调入姜末、豆豉、盐、蒜末、酱油、植物油、绍酒和朝天椒碎，腌制 15 分钟。

3. 将腌制入味的鳙鱼段放入蒸锅中，加盖大火蒸制约 8 分钟，出锅，撒上香芹碎即可。

石榴

生津止渴，收敛固涩

石榴的营养特别丰富，含有人体所需的多种营养成分，果实中含有维生素C、B族维生素、有机酸、糖类、蛋白质、脂肪，以及钙、磷、钾等矿物质。常食石榴，能促进消化和吸收，增加食欲；能涩肠止泻，生津止渴；具有杀菌抗炎的作用，对皮肤真菌感染有功效。果实以鲜吃为主。



味甘、酸，性平。入肺、肾、大肠经。

【食用禁忌】

- ⊗ 胃炎患者以及泻痢初起者最好别吃。
- ⊗ 石榴吃多了会上火，并会令牙齿发黑，吃完后应该及时漱口。
- ⊗ 石榴糖多并有收敛作用，感冒及急性炎症、大便秘结患者要慎食。
- ⊗ 糖尿病患者要禁食。
- ⊗ 儿童最好少吃石榴，否则易引起发热痰鸣，并易加重急性支气管炎、咳嗽痰多等症状。

【时令美食谱】石榴汁粥

原料 石榴 30 克，大米 50 克。

做法 1. 石榴去皮、子，捣碎取汁；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，放入大米和适量清水，煮至米粒熟烂，倒入石榴汁搅匀即可。

芡实

补中益气，益肾固精

芡实具有补中益气的作用，为滋养强壮性食物，和莲子有些相似，但芡实的收敛固精作用比莲子强，常用于慢性泄泻和小便频数、梦遗滑精、妇女白带多、腰酸等。



味甘、涩，性平。入脾、肾经。

【食用禁忌】

- ⊗ 凡外感前后、疟痢痞疴、气郁痞胀、溺赤便秘、食不运化及新产后者，皆不可食。

【时令美食谱】莲子芡实粥

原料 糯米 100 克，莲子 50 克，芡实 50 克，冰糖 15 克。

做法 1. 糯米、芡实分别淘洗干净，用冷水浸泡两小时，捞出，沥干水分；莲子洗净，用冷水浸泡回软，除去莲心。
2. 锅中加清水约 2000 毫升，加入莲子、芡实、糯米，先用大火烧沸，再改小火熬煮成粥，下冰糖调味，稍焖即成。



小雪

雨雪严寒重养阳，
早睡晚起待日光。
多晒太阳防忧郁，
食热加被添衣裳。
萝卜清淡汤去火，
千家万户进补忙。
先清余热通肠道，
正气充盈享泰康。



立冬

天寒地冻易伤阳，
寒气初生燥更狂。
晒背散步坚持做，
早晚活动要经常。
滋阴润燥宜温补，
强身健体是妙方。
肾阴肾阳齐调摄，
固本强肾保健康。



冬至

寒冷冬至迁时令，
阴气至极一阳生。
生姜板糖红蜡烛，
祭拜祖先表孝心。
闭目静坐新阳护，
始能涵养心境平。
衣厚食温要相宜，
扶正补肾益寿龄。



大雪

天寒地冻大雪到，
一片肃杀宜养阳。
冷气更盛阴精固，
后背头脚暖要藏。
早睡晚起多喝水，
阳气潜藏把冬防。
运动适度忌大汗，
进补脾肝肾更强。



大寒

大寒节气到，
寒霜蜡梅傲。
余寒虽未了，
阳春手已招。
喜鹊枝头闹，
处处人欢笑。
个个春装俏，
家家幸福绕。



小寒

三九小寒雪花飘，
小鸭常遭冷冻夭。
早睡晚起养阴气，
宁静为本精蓄好。
精华内聚润五脏，
命门温肾阴精保。
多食煦热杂荤配，
身体强壮活到老。



第五章

从立冬到大寒

滋补养肾

冬天是收藏的季节，
冬季六个节气，

人们要学会如何与自然界的阴气相应，
顺其闭藏的规律，

使自己的阴气得到充分的收藏和养护。
所谓冬季养藏，

补肾为先，

肾与冬季的关系非常密切，
平时要特别注意调理肾脏。

另外，

寒冷是百病之源，
冬季饮食一定要及时地

补充身体的热量，
通过食补来调理身体。





——敛阴气，护阳气

立冬，表示着冬季开始到来。这里的“冬”是终止、结束的意思，此时万物蛰伏、草木凋零，到了阳气潜藏、阴气盛极的时刻。这时候，许多动物的活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来年开春做准备。

节气食俗：立冬吃蔗没病痛

【潮汕地区吃甘蔗】

潮汕地区，立冬这天有吃甘蔗的习俗，有谚语说：“立冬吃蔗不牙痛”。意思就是说，在立冬这一天如果吃了甘蔗，就可以保护牙齿不受到侵害，同时还起到了滋补的作用。

【立冬吃饺子】

民间有句谚语，叫做“立冬补冬，补嘴空”。南方人会吃鸡、鸭、鱼肉等。北方，特别是北京地区，立冬有吃饺子的习俗，已有上百年的历史。饺子有“交子之时”的说法，预示着秋冬季节之交，所以这天饺子不能不吃。也有说立冬吃饺子，在饺子出锅的时候不能马上吃，要一只一只地摆在洗干净的筛子里，把水控干。这表示着在吃之前先敬土地爷，感谢他在秋天里慷慨的给予。

【天津吃倭瓜】

在天津等不少地方，有立冬吃倭瓜馅饺子的习俗。有意思的是，立冬时节已经很难买到倭瓜，所以当地人会在夏天时买好倭瓜，小心地储存起来，专门等到立冬这天包饺子吃。

饮食调养原则：养肾强体，补益阴血

1 立冬饮食应以增加热量为主。可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物和脂肪的食物。少食生冷之物，但也不宜食爆热之物，有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜。平时要多吃新鲜蔬菜，以避免维生素的缺乏。

2 根据不同地区选择不同的进补方式。我国幅员辽阔，各地的气候条件不同，进补方式也不同，如西北地区天气寒冷，宜进食大温大热补品；南方地区气温相对温和，应以清补甘温食品为主；高原地区气候干燥，则应食用甘润生津的果蔬。

【立冬饮食宜忌】

✓
宜

冬季是蔬菜的淡季，因此在冬季人体容易因为缺乏各种营养物质而导致口腔溃疡、牙龈出血、大便秘结等症。此时应该多食甘薯、土豆等，不仅可补充维生素，还有清内热的作用。此外，在冬季上市的蔬菜中，除大白菜外，还应选择圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等，以补充人体多种维生素的需要

宜食用一些热量较高的食品，如绿豆芽、油菜、洋葱、西红柿、苹果、香蕉、枣、梨、柑橘、豆腐、木耳、蘑菇、羊、牛、鸡、鱼、虾、海带、牛奶、豆浆、蛋类、核桃、杏仁等

多吃一些富含维生素、钙和铁的食物，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等

✗
忌

忌食或少食生冷之物，如螃蟹、海虾、西瓜和葡萄等

饮食不宜燥热，尤其不宜过量



立冬常见病饮食指南

过了立冬后，人体活动会随着天气的寒冷而逐渐减少。但与之相反的是，一些“喜冷”的病菌、细菌却渐渐地活跃起来，伺机入侵人体，一不留神，人们就容易患上冬季常见病。

节气常见病症

饮食指南

呃逆

进食易消化的食物，忌生冷如冷水、冷饮、生拌凉菜、冷粥等
不宜同时进食冷饮和热食，如喝热咖啡之后，不宜食用冷饮或西瓜、梨等凉性瓜果
多食富含膳食纤维的食物，如绿豆、芝麻、木耳、香蕉等

贫血

贫血者最好不要喝茶，多喝茶只会使贫血症状加重。其次，牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍人体对铁质的吸收，所以尽量不要和含铁的食物一起食用

中风

多吃蔬菜和水果。补充适量的蛋白质，包括动物蛋白质、植物蛋白质。饮用牛奶时，最好将奶皮去掉。
老年人应每日进食醋、含乳酸菌类饮料，抑制肠道有害细菌
及时饮水补液，少吃油炸、油煎或油酥的食物，少吃胆固醇含量高的食物，如动物内脏、肥肉、蟹黄、虾卵、鱼卵等。控制盐的摄取量

立冬养生八大明星食材

油菜

清热，润燥，消肿，和血

油菜含有丰富的钙、铁和维生素C， β -胡萝卜素也很丰富。油菜是典型的低脂肪蔬菜，所含的膳食纤维能与胆酸盐结合，并从粪便排出，可用来降低血脂、活血化瘀。油菜中所含的植物激素能增加酶的形成，对进入人体的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能。油菜还能增强肝脏的排毒机制，具有解毒消肿的作用。



味甘，性凉。入肝、脾、肺经。

【食用禁忌】

⊗ 油菜 + 胡萝卜 / 南瓜

胡萝卜中含有的维生素C分解酶可破坏油菜中的维生素C。

⊗ 油菜 + 竹笋

竹笋中的活性物质会破坏油菜中的维生素C。

【时令美食谱】油菜豆腐汤

原料 油菜 50 克，豆腐 50 克，香油 3 克，盐适量。

做法 1. 油菜洗干净，切成段；豆腐切成小块。

2. 锅内放水，水沸时把豆腐放入煮一会儿，然后放入油菜，略煮一会儿，放盐调味。出锅时，淋上香油即成。

松子仁

润燥，养血，祛风

松子仁富含脂肪油，其中以油酸酯、亚油酸酯为主，并含有丰富的蛋白质、挥发油、糖、磷、铁、钙等，有补气充饥、养液息风、调肺滑肠的功效，民间称它为“果中仙品”，能延缓衰老。松子仁尤适合体质虚弱、大便干结，以及慢性支气管炎久咳无痰的中老年作为保健食品服食。



味甘，性微温。入肝、肺、大肠经。

【食用禁忌】

⊗ 脾虚便溏、肾亏遗精、湿痰多者，一般不宜多吃松子，以免身体消化吸收后产生相反的副作用。

【时令美食谱】桃仁松子玉米粥

原料 核桃仁 15 克，松子仁 15 克，玉米粒 100 克，大米 100 克，白糖适量。

做法 1. 将核桃仁切成粒，松子仁、玉米粒洗净，大米用清水洗净。

2. 瓦煲内注入适量清水烧开，加入大米，改小火煲至米八成熟。

3. 放入核桃仁、松子仁、玉米粒，调入白糖，继续煲 30 分钟即可。

豆浆

滋阴润燥，祛寒暖胃

味甘，性平。入肺、胃经。



豆浆营养非常丰富，且易于消化吸收。豆浆所含的钙虽不及豆腐，但比其他任何乳类都高，非常适合于各种人群，包括老人、成年人和青少年。豆浆一年四季皆可饮用，春秋饮豆浆，滋阴润燥、调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑、生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃、滋养进补。另外，豆浆有利水下气的功效，对高血压、高血脂及高血糖有缓解作用。

【食用禁忌】

- ⊗ 豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，如煮不熟，人喝了会呕吐、腹泻。
- ⊗ 豆浆 + 红糖
红糖中的有机酸会和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物。
- ⊗ 不宜空腹饮用。

【时令美食谱】

豆浆浸生蚝

原料 生蚝 250 克，豆腐 200 克，芹菜 2 根，豆浆 500 毫升，胡椒 8~10 粒，豆酱、生粉适量。

做法 1. 生蚝用生粉腌过，然后清水冲洗，沥干水分；豆腐切块；胡椒捣碎；芹菜择去叶，洗净，切段。
2. 烧开豆浆，加入豆腐、生蚝、豆酱以及捣碎的胡椒，小火熬至豆浆再次沸腾，加入芹菜，关火即成。

黑豆奶

原料 黑豆粉 5 克，牛奶、豆浆各 100 毫升，白糖适量。

做法 先将牛奶、豆浆混匀加热，然后放入黑豆粉、白糖，一起搅拌均匀即可。

润肺豆浆粥

原料 豆浆 1000 毫升，大米 100 克，白糖适量。

做法 1. 将大米洗净，放入锅中，加水适量，大火烧沸后改用小火慢慢熬煮。

2. 煮至米粒开花时，倒入豆浆，继续熬 10 分钟，加白糖调匀即可。

海带

消炎，平喘，散结利水，
减脂降压

味咸，性寒。入肝、
胃、肾经。



海带是一种低脂肪而富含多种微量元素的海藻类食物。海带胶质可有效抗辐射；海带的含碘量很高，是防治甲状腺肿大最理想的食物。此外，人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关，如钙在人体内含量的多少，可直接影响心脏、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性；血液中缺铁常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。而海带正是人类摄取钙、铁的宝库，但是，海带多吃会引起甲状腺疾病，因此，绝不可多吃海带。

【食用禁忌】

❌ 海带 + 柿子

同食易生成不溶物，引起胃肠道不适。

❌ 海带 + 白酒

海带遇白酒后会硬化，易引起肠胃不适。

❌ 海带 + 猪血

海带和猪血同食会消化不良，易导致便秘。

【时令美食谱】

棒骨海带汤

原料 海带 100 克，猪棒骨 1 根，葱段、姜片、八角、醋、盐各适量。

做法 1. 海带洗净切丝；猪棒骨洗净焯一下，放入锅中，和葱段、姜片、八角一起煮。

2. 猪棒骨煮至六成熟时放海带下锅，加入适量的醋，出锅前放盐调味即可。

凉拌海带丝

原料 水发海带丝 300 克，香菜 5 克，蒜末 5 克，盐、鸡精、香油、醋各适量。

做法 1. 海带丝洗净，切断，入沸水锅中焯熟，捞出，入凉开水中过凉。

2. 香菜洗净，切小段。

3. 将所有原料放在一起，加入盐、鸡精、醋、香油，拌匀即成。

海带结萝卜排骨汤

原料 排骨 300 克，水发海带结 150 克，白萝卜 200 克，姜片、料酒、盐各适量。

做法 1. 海带结洗净；白萝卜洗净，去皮切块；排骨洗净，用开水氽一下捞出。

2. 砂锅内放水，水开后放排骨、姜片、料酒，再大火烧开后转小火炖 1 小时左右。

3. 将海带结和白萝卜放入，大火煮开后转小火炖 30 分钟，最后加盐调味即可。



羊肉

补虚劳，助元阳，益精血

羊肉性甘温而不燥，适宜于冬季进补，是补阳的佳品。祖国医学认为，它能助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，是一种滋补强壮药。可温肾壮阳、祛风祛寒，适用于性机能减退、阳痿、早泄、遗精、小便淋漓者。羊肉可益气补虚，补血助阳，促进血液循环，增强御寒能力。

【食用禁忌】

⊗ 羊肉 + 西瓜

羊肉性味辛热，而西瓜性寒，属生冷之品，同食后不仅大大降低羊肉的温补作用，且有碍脾胃。

⊗ 发热、口舌生疮、有痰者，不适合食用羊肉。

【时令美食谱】

板栗大枣烧羊肉

原料 羊肉 200 克，大枣 100 克，板栗 100 克，鲜汤、糖、番茄酱、醋、淀粉、植物油适量。

做法 1. 将羊肉用清水洗净，切块。
2. 起锅入油烧热，将切好的羊肉块裹淀粉投入油中炸熟，捞出，控油待用。

3. 大枣去核，同板栗焯水待用。锅入底油，放入羊肉、大枣、板栗、

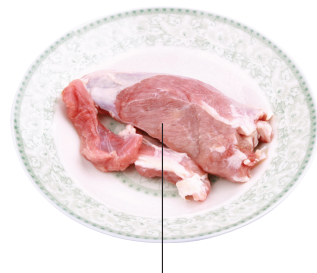
调料及鲜汤烧至入味，淋明油，出锅盛盘即成。

当归生姜羊肉汤

原料 当归、姜片各 20 克，羊肉 650 克，盐、料酒适量。

做法 1. 当归洗净，切片；羊肉剔筋膜，入沸水焯去血水，过清水洗净，斩成小块。

2. 砂锅加水煮沸，入当归片、姜片、羊肉块、料酒，用小火煲 3~4 小时后，放盐调味即可。



味甘，性热。入脾、胃、肾经。

枸杞子炖羊肉

原料 羊腿肉 500 克，枸杞子 10 克，料酒、盐、味精、葱段、姜片、植物油、羊肉汤各适量。

做法 1. 羊肉洗净，整块入开水锅内煮透，放在冷水内洗净血沫，切块。
2. 锅置火上，放油烧热，下羊肉与姜片煸炒，烹入料酒后再煸炒。
3. 炒透后将羊肉同姜片一起倒入大砂锅内，放入枸杞子、羊肉汤、盐、葱段烧开，撇尽浮沫，加盖，用小火炖，待羊肉熟烂，放入味精调味即成。



羊肾

补肾气，益精髓

羊肾从中医药学建立以来，就是用做人类抗衰老、延年益寿进补的主要药食品。羊肾有生精益血、壮阳补肾的功效，对于肾气虚弱、精髓不足、腰膝酸软、耳鸣耳聋、健忘恍惚、视物不清、腿软无力、性欲低下、阳痿遗精、小便频数、遗尿等症均有一定的效用。

【食用禁忌】

❌ 患有痛风及慢性肾脏疾病如慢性肾炎、肾病综合征患者，不宜食用。

❌ **羊肾 + 茶水**
会产生鞣酸蛋白质，使肠蠕动减弱，大便水分减少，进而诱发便秘。

❌ **羊肾 + 醋**
醋具有收敛作用，不利于体内阳气的生发，会令羊肾的温补作用大打折扣。

❌ **羊肾 + 西瓜**
羊肾性味甘热，西瓜性寒，二者同食有碍脾胃。

❌ **羊肾 + 南瓜**
两者皆为温热食物，同食极易上火。

❌ 口舌干燥、眼睛红、口苦、焦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者，或腹泻者，或服中药方中有半夏、石菖蒲者，均忌吃羊肾。

【时令美食谱】

羊肾腰豆杜仲汤

【原料】 羊肾 100 克，腰豆 50 克，杜仲 15 克，姜 10 克，羊骨汤 1000 克，盐、鸡精、糖、胡椒粉各适量。

【做法】 1. 羊肾洗净，切开，用开水泡 10 分钟后氽水；腰豆、杜仲分别洗净；姜切片待用。

2. 将净锅上火，放入腰豆、杜仲、姜片、羊骨汤，大火烧开后，转中火煮 30 分钟，下入羊肾，再炖 30 分钟，调味即成。

枸杞子苁蓉羊肾粥

【原料】 羊肾 150 克，大米 100 克，枸杞子 30 克，肉苁蓉 20 克，葱末、盐、料酒、姜末、植物油各适量。

【做法】 1. 将羊肾剖成两半，去除膜皮，切成片，用清水漂洗净，再切



味甘，性平。入肾经。

成小块，入盐、料酒拌匀后腌渍片刻；肉苁蓉洗净，切成细丝，放入砂锅中煎煮取汁。

2. 炒锅放油烧热，放入羊肾片煸炒，加入葱末、姜末炒出香味，再放入料酒、盐，炒透出锅。

3. 大米下锅，加入肉苁蓉汁、枸杞子及适量清水，先用大火煮沸，再改小火熬煮至粥成，放入羊肾片，即可食用。



豆腐

补中益气，清热润燥，
生津止渴

豆腐是我国传统的健康食品，营养价值极高，含蛋白质、脂肪、铁、钾、钙、锌、B族维生素等。所含脂肪多为不饱和脂肪酸，故有“植物肉”的美誉。含钙也非常多，两块豆腐基本上能满足一个人一天对钙的需求量。中医认为，常食豆腐可补中益气、清热润燥、生津止渴，豆腐适于热性体质、口臭口渴、热病后调养的人食用。



味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 豆腐长期过量食用，易引起碘缺乏病。
- ❌ 豆腐含嘌呤较多，痛风病患者要少食，否则会加重痛风病情。
- ❌ 豆腐忌与茭白、鲫鱼、柿子同食，否则会引起身体不适。

【时令美食谱】豌豆苗豆腐汤

原料 北豆腐1块，豌豆苗50克，花椒粉2克，蒜末5克，酱油10克，盐4克，香油8克。

做法 1. 豆腐洗净，切成3厘米见方的方块；豌豆苗洗净，放入一只大碗中，备用。

2. 锅中加水适量，烧沸，放入豆腐块、香油、酱油、花椒粉、大蒜碎，煮5分钟至豆腐汤熟。

3. 汤锅中加盐调味，然后将豆腐汤倒入豌豆苗碗中，即成。

黑米

滋阴补肾，益气活血

黑米是一种药食兼用的谷物，多食黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功，对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。黑米中含膳食纤维较多，淀粉消化速度比较慢，并且富含钾、镁等矿物质，有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。



性平，味甘。归脾、胃经。

【食用禁忌】

- ❌ 火盛热燥者不宜食用黑米，易感到烧心。
- ❌ 黑米外部有一层比较坚韧的种皮，不煮烂的话很难被胃酸分解消化，容易引起消化不良。

【时令美食谱】木耳黑米粥

原料 黑木耳10克，大枣5枚，黑米100克，冰糖适量。

做法 1. 黑米洗净，在清水中浸泡一昼夜；大枣洗净，去核。

2. 黑木耳泡发，去蒂，择洗干净，撕成小朵。

3. 将黑木耳、黑米和大枣一同放入锅内，加水置旺火上烧沸，转小火炖至黑木耳、黑米熟烂后，加入冰糖调味即可。

小雪

——养神气，防冬火

小雪节气，表示开始降雪，但雪量不大。此时天气开始寒冷，到了需要御寒保暖的季节。小雪节气前后，天气变得阴冷晦暗，人们的心情也会随之受到影响，抑郁症患者容易加重病情，所以此节气一定要学会自我调养。

节气食俗：腌萝卜，吃糍粑，晒鱼干

【腌萝卜】

小雪节气，老南京人有腌菜的习俗。俗话说“小雪腌菜，大雪腌肉”，很多的家庭主妇在此时会刷罐子洗碗，张罗着将白萝卜、雪里蕻腌上，尽管现在大家都知道腌制食品不利于身体的健康，但是“老南京”们始终也不能放下这一习俗。

【吃糍粑】

在我国南方的一些地区，在小雪节气有吃糍粑的民间习俗。据传，在古时候，糍粑是南方地区人们用来进行节日活动的祭品，最早的时候是农民用来拜祭牛神的供品。民谚“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是形象地描述祭祀事件的。

【晒鱼干】

在小雪节气的时候，我国台湾中南部海边的渔民会开始晒鱼干，储存干粮。乌鱼群会在此时来到台湾海峡，另外旗鱼、沙鱼也会在此时到来。台湾

俗谚有云“十月豆，肥到不见头”，这是指在嘉义县布袋附近，在农历十月可以捕捉“豆仔鱼”。

饮食调养原则：清火降气，滋阴补肾

1 冬季饮食的营养特点就是增加热量。要增加糖类和脂肪的摄取量，多吃鱼类、瘦肉、鸡蛋、乳类、豆类等富含碳水化合物和高糖、高脂肪的食物。

2 多吃清理内火的食物。小雪节气，室内开始供暖，天气寒冷，人们捂得严严实实，体内的内火堆积不散，所以此时应多吃除内火的食物，如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等，既能补充热量，又能滋补津液。白菜、萝卜都是时令菜，富含维生素和微量元素，还有清火降气、消食的作用，适合此节气食用。



【小雪饮食宜忌】



宜吃温补食品，如羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等

宜吃益肾食品，如腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等

多吃可以改善心情的食物，如全麦面包、鸡肉、海鲜、香蕉、菠菜、芦笋、猕猴桃、牡蛎、橘子、豌豆、黄豆等。另外，粗面粉制品、谷物颗粒、酵母、动物肝脏、水果等富含B族维生素的食物，对改善不良情绪及预防抑郁大有裨益

多吃炖食的食物和黑色食品，如黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑枣、泥鳅、黄鳝等



忌食过于麻辣的食物，以免增加内火。

小雪常见病饮食指南

小雪时节，气温冷暖交会，早晚温差大，并且冷风在一夜之间就能使气温骤降，使人来不及添衣而感受风寒，引发各种疾病。

节气常见病症	饮食指南
心力衰竭	适当控制水的摄入，平衡钾的摄入，限制热量和蛋白质的摄入。应注意多吃富含维生素的食物，如鲜嫩蔬菜、山楂、鲜枣、草莓、香蕉、橘子等，维持电解质平衡。应摄食含钾高的食物，如干蘑菇、紫菜、荸荠、大枣、香菜、香椿、菠菜、苋菜、香蕉及谷类等
心动过速	宜吃高热量、高维生素而易消化的食物，平时可服用益气养心的药膳，如大枣粥、莲子粥等。应戒烟忌酒，避免食用过硬不消化及刺激性的食物
动脉硬化	宜多食用富含植物蛋白、维生素C、高纤维素的食物，增加排便量，使粪便中胆固醇及时排出。宜多吃些水产海味食物，如海带、海蜇、淡菜、紫菜、羊栖菜、海藻之类。宜吃低盐饮食。宜常吃红辣椒、牛奶和鱼
肩周炎	忌吃肥腻食品，如肥肉、奶油、油炸食品等。忌吃用铁锅烧的饭菜。关节中过多的铁，导致铁蛋白饱和，它和游离的铁能促进关节疾病的发作。忌吃海味，如海参、海带、海菜、海鱼等食物，以免使关节炎的病情加重。忌饮酒及大量饮咖啡、浓茶

小雪养生八大明星食材

黑木耳

益气，养胃，补血，
止血

黑木耳具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。黑木耳胶体具有较强吸附力，能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂等成分，具有健美、美容，延缓衰老之效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，减轻血小板聚集。



味甘，性平。入胃，
大肠经。

【食用禁忌】

⊗ 黑木耳 + 茶

黑木耳与含有单宁酸的茶同食，会降低人体对铁的吸收。

⊗ 黑木耳 + 田螺

寒性的田螺遇上黑木耳不利于消化。严重者，可能导致中毒。

⊗ 消化不良者、出血性疾病患者、孕妇慎食。

【时令美食谱】木耳拌豆芽

原料 黄豆芽 500 克，水发木耳 150 克，香油、盐各适量。

做法 1. 黄豆芽洗净，木耳洗净、切丝。

2. 黄豆芽、木耳放入沸水锅内焯熟，加香油、盐调味即可。

山楂

开胃消食，化滞消积，
活血化瘀

山楂酸甜可口，适合生食，又适合加工成糖球、山楂片、山楂酒等。山楂的维生素 C、胡萝卜素、钙、铁等营养素的含量较高，而且在加工中不易受到破坏。山楂有健脾胃、助消化等食疗功效。一般人均可食用，尤其适合消化不良、肠炎患者。



味酸、甘，性微温。入脾、
胃、肝经。

【食用禁忌】

⊗ 胃肠功能弱的人、儿童要适量食用。

⊗ 山楂中所含的鞣酸与胃酸结合容易形成胃石，很难消化掉。因此，应尽量少吃生的山楂。

⊗ 山楂含大量有机酸、果酸、山楂酸，空腹吃会使胃酸猛增，刺激胃黏膜，使胃胀满、泛酸。

【时令美食谱】山楂降压汤

原料 山楂干 15 克，猪瘦肉 200 克，姜片 5 克，葱段 10 克，盐 5 克，高汤 1000 克。

做法 1. 猪瘦肉洗净，放在清水中漂去血水，切块；姜切片；葱切段。

2. 砂锅放以中火烧热，加入素油，烧至六成熟时，下入姜片、葱段爆香，加入高汤，烧沸后下入猪瘦肉、山楂干、盐，用小火炖 50 分钟即可。

核桃

补肾，养血，润肺，通便

核桃有补肾益精、益气养血、滋润血脉、润燥化痰、润肺止咳平喘、通便、抗衰老、延年益寿等功能，对于肺虚气喘、肾亏腰痛、病后虚弱、大便秘结等病症有很好的辅助疗效。患有头晕、失眠、健忘、心悸、食欲不振、腰酸腿软、四肢无力等症状的神经衰弱病人，或年老体弱之人，坚持每天早晚各吃2~3个核桃，就能达到补充大脑营养、健脑益智、强健体魄的食疗效果。



味甘，性温。入肺、肾经。

【食用禁忌】

- ❌ 核桃仁表面覆盖的褐色薄皮不应剥掉，否则会损失一部分营养。
- ❌ 核桃火气大，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，正在上火、腹泻的人不宜吃。
- ❌ 酒后不宜食用核桃。

【时令美食谱】核桃仁粥

原料 核桃仁 50 克，大米 100 克。

做法 将核桃仁捣碎后和大米一起下锅，加水适量煮成粥，当早餐食用。

腰果

降压，养颜，延年益寿



味甘，性平。入脾、胃、肾经。

腰果中的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处。它含有丰富的油脂，可以润肠通便、润肤美容、延缓衰老。

【食用禁忌】

- ❌ 不宜食用太多，肥胖的人更要慎用。
- ❌ 过敏体质的人禁食。

【时令美食谱】腰果玉米

原料 腰果 50 克，西芹 80 克，玉米 80 克，盐、味精、植物油各适量。

做法 1. 将芹菜择洗干净，切成小段。将玉米粒和芹菜段分别放入开水中焯烫，芹菜焯烫完要立即过凉。

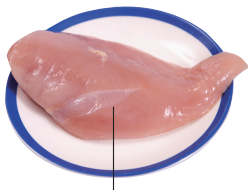
2. 炒锅倒入适量油，先放入腰果，小火慢慢地炒熟，然后放入玉米粒和芹菜段，加入盐、味精，快速翻炒几下就可以出锅。



鸡肉

温中益气，益五脏，
补虚损

鸡肉营养丰富，是家庭菜中最常见的烹饪原料，适用于各种烹调方法，与菜、瓜、笋干、蘑菇等诸菜相配，均可以制成美味佳肴，深受人们喜爱。鸡肉具有温中益气、补精添髓的功效，可用于虚劳羸瘦、食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频繁、崩漏带下、产后乳少、病后虚弱等症。



味甘，性温。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，应该丢掉不要。
- ⊗ 过敏性皮炎、神经性水肿、癌症、哮喘、尿毒症患者，不宜食鸡。

【时令美食谱】洋葱炒鸡肉

原料 鸡腿肉 2 块，洋葱半个，蚝油、生抽、白糖、老抽、料酒、淀粉、葱末、植物油各适量。

做法 1. 鸡腿肉切小块，用适量蚝油、料酒、淀粉抓匀腌约 10 分钟；洋葱切小块。

2. 油锅烧热，将鸡肉炒至变色，倒入生抽、老抽、料酒和白糖炒匀，略煮一下后放入洋葱炒至断生，最后撒上葱末炒匀即可。

干贝

滋阴，补肾，调中，
下气

干贝是一种高蛋白、低脂肪性的老年保健滋补营养食品。它还含多种维生素及钙、磷等，有助于降低人体的血脂、胆固醇，还有滋阴、补肾的作用。干贝适宜脾肾阳虚、夜尿频多、老年腰痛、老年骨质疏松症病人食用。



味甘、咸，性平。入肾、脾经。

【食用禁忌】

- ⊗ 儿童和痛风患者忌食。
- ⊗ 不宜过量食用，否则会影响胃肠的消化功能，导致食积。

【时令美食谱】干贝生菜白菜汤

原料 干贝 200 克，白菜 160 克，生菜（团叶）80 克，高汤、葱、盐、绍酒、酱油、胡椒粉、植物油各适量。

做法 1. 干贝放葱、生抽、绍酒、盐、植物油、胡椒粉和清水浸一日，再连汁蒸 20 分钟。

2. 高汤烧沸，倒入蒸汁后调味；白菜洗净，焯软，切长条；生菜洗净，切块；葱洗净，切丝。

3. 生菜、葱置于汤皿底，上盖白菜及干贝，将调味后的高汤浇入，上笼旺火蒸约 8 分钟，以胡椒粉调味即可。

白果

敛肺定喘，止带缩尿

白果可润肺、定喘、涩精、止带，寒热皆宜。主治喘咳痰多、赤白带下、小便白浊、小便频数、遗尿等症。一般人均可食用，特别适宜尿频者、体虚白带的女性。过食容易引起腹泻。



味甘、苦、涩，性平。
入肾、肺经。

【食用禁忌】

- ✗ 5岁以下的幼儿应禁吃白果。
- ✗ 白果有小毒，不宜过多食用。

【时令美食谱】白果鸡肉粥

原料 白果 10 克，鸡脯肉 50 克，大米 200 克，姜丝、葱花、酱油、盐各适量。

做法 1. 将鸡脯肉剁成肉末，加酱油、姜丝腌好备用。

2. 大米洗净，入锅煮粥，待粥快熟时加入白果继续煮 10 分钟，再放入鸡肉末煮熟，加盐调味，撒上葱花即可。



猴头菇

健胃，补虚，抗癌

自古以来，猴头菇就被推崇为“养胃山珍”，其改善胃肠道功能效果显著。现代医学研究表明，猴头菇对胃病反复发作的元凶——幽门螺旋杆菌有较好的抑制作用，体现了良好的“治养功效”。对消化不良、胃病和神经衰弱也有不错的食疗功效。



味甘，性平。入肺、胃经。

【食用禁忌】

- ✗ 猴头菇 + 野鸡肉
两者相克，同食易导致胃出血。

【时令美食谱】猴头菇黄豆炖鸡汤

原料 鸡肉 250 克，黄豆 150 克，猴头菇 200 克，茯苓 30 克，大枣 8 颗，盐适量。

做法 1. 鸡肉洗净，切块；黄豆浸泡；猴头菇泡软，切片；茯苓、大枣洗净，大枣去核。

2. 将上述的材料一起放进砂锅内，加清水适量。用大火煮沸后改用小火煮 3 个小时，以黄豆糜烂为度。出锅前加入适量食盐即可。



——防寒气，补气血

大雪节气，顾名思义，就是指雪往往下得大，范围也广。此时空气特别干燥，人体的皮肤也跟着出现干燥的状况，所以饮食宜补充水分。可以多吃些大白菜，既护肤养颜，又可摄入丰富的膳食纤维，促进排毒和肠胃蠕动，帮助消化。

节气食俗：碌碡顶了门，光喝红黏粥

【食红薯粥】

大雪节气之后气温逐渐降低，人们纷纷穿上冬装来抵御寒冷。鲁北地区民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是此时天气太冷，人们都不再出外串门，都躲在家中喝着热乎乎的红薯粥来度日。

【腌腊肉】

大雪节气，天气寒冷，气温不停地下降，天气也越来越干燥，正是一年当中加工腊肉的好时候。所谓“小雪腌菜，大雪腌肉”，每年到这个时候，我国部分地区的农家就会亲自动手做香肠、腊肉，等到春节的时候就可以好好地享受美食了。

【食大葱“通阳”】

在大雪节气前后，天气异常寒冷，阳气潜藏，此时如果不注意保暖，就容易导致寒邪入体，从而引发疾病。因此，冬季应该注重对阳气的护养。此

时是感冒的高发时期，可以多吃些大葱来预防风寒感冒，但需注意的是，患有胃肠道疾病的患者不宜食用。

饮食调养原则：温补助阳，补肾壮骨

1 为了避免血液黏稠，此时应该多吃一些能够保护心脑血管健康的食品。大雪节气，易患心脑血管方面的疾病，可以多吃木耳、山楂等保护血管健康的食品。

2 养勿过偏，综合调养要适中。有些人一到冬季，就会觉得“大补”的时候到了，于是每食必进补，但千万小心，补得太过反而会影响健康。正如有些人食补太多会导致营养过剩一样，药补过剩也会发生阴阳的偏盛偏衰，使人体的新陈代谢失调。

3 大雪节气要多喝粥调养。冬季天气寒冷，饮食也忌生冷黏硬。不妨在早晨起床之后，喝一碗热乎乎的粥，晚餐少吃一些，来调养胃气。做些羊肉汤、八宝粥、小米牛奶冰糖粥、糯米大枣百合粥等最为适宜。

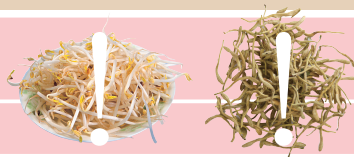
【大雪饮食宜忌】



宜食用温补助阳、补肾壮骨、养阴益精的食物，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、胡萝卜等
 应多吃富含维生素和易于消化的食物，如山药、鸡肉、鲫鱼、核桃、莲子等
 宜食高热量、高蛋白的食物，如猪肉、羊肉、牛肉、海参、桂圆、枸杞子等
 多吃补水的食物



忌大补，也不宜食用性寒的食品，如绿豆芽、金银花等，
 尤其脾胃虚寒者应忌食
 螃蟹属大凉之物，也不宜在初冬食用，否则会影响健康



大雪常见病饮食指南

冬季寒冷多变的气候常会导致各种疾病，注意预防。

节气常见病症	饮食指南
冻疮	宜食温热、活血、通络之品，如猪肉、狗肉、牛肉、羊肉等。调料中可常用肉桂、茴香、花椒、肉蔻等温热佐料。注意加强营养，补给富含蛋白质、维生素的食物，在热量的供给上要高于正常。忌食性寒凉之食物，如梨子、甘蔗等生冷果品，以及生冷蔬菜
中耳炎	不要吃辛辣、刺激性的食品，如胡椒、酒、辣椒等。多吃一些有清热消炎作用的新鲜蔬菜，如芹菜、丝瓜、茄子、荠菜、黄瓜等
鼻窦炎	应多吃一些富含维生素 A、B 族维生素的食物。杏、菠萝、柿子、胡萝卜、西红柿、油菜、动物肝脏、鸡蛋、牛奶等，含有丰富的维生素 A 和胡萝卜素。动物肝脏、糙米、小米、玉米面、荞麦面中富含 B 族维生素
肠胃炎	<p>肠炎初期，患者可吃流质食物，如大米粥、藕粉、细挂面等。如腹泻严重或出汗较多，还应适当多喝一些汤水，如米汁、菜汤、果汁、淡盐开水等，以补充体内水、维生素和电解质的不足</p> <p>肠炎好转期，可吃些易消化及营养丰富的流质或半流质食物，如大米粥、细面条、蒸蛋羹等。宜采用少食多餐的方法</p> <p>肠炎恢复期，要特别注意节制饮食，宜吃些清淡、软烂、温热的食物，避免过早地进食肥肉、油炸、生冷坚硬的食物以及多纤维食物，如芹菜、韭菜、蒜薹等</p>

大雪养生八大明星食材

冬笋

清热化痰, 利水消肿,
润肠通便味甘, 性寒。入胃、
大肠经。

冬笋味甘性寒, 具有“利九窍, 通血脉, 化痰涎, 消食胀”等功效, 对于食欲不振、胃口不开、脘痞胸闷、大便秘结、痰涎壅滞、形体肥胖、酒醉恶心等病症有缓解功效。常食有助于小儿麻疹早透, 还可以治疗并且对便结难通、咳喘等症有很好的辅助治疗作用, 并且有醒酒的功效。冬笋有利于吸附脂肪, 促进食物的发酵、消化和排泄, 对于单纯性肥胖的人有很大的好处。

【食用禁忌】

- ❌ 冬笋性寒, 婴幼儿及老人不宜食用。
- ❌ 女性月经期间和产后不宜过多食用。
- ❌ 尿道结石、肾炎患者不宜多食。

【时令美食谱】

雪菜冬笋

原料 冬笋 200 克, 雪菜 75 克, 植物油 75 克, 盐、味精、料酒、香油、淀粉各适量。

做法 1. 冬笋切滚刀片, 放入锅中, 加清水、精盐, 煮熟入味捞出, 冬笋汤倒入碗内; 雪菜梗切成细末。
2. 锅烧热, 加入植物油, 放入雪菜末煸炒一下, 投入冬笋片一起煸炒, 下入精盐、味精、鲜笋汤, 烧开后

湿淀粉勾芡, 淋上料酒、香油, 翻锅装盘即成。

火腿冬笋鳝鱼汤

原料 鳝鱼 200 克, 火腿 50 克, 鸡胸脯肉 50 克, 冬笋 50 克, 香菜 15 克, 盐、醋、胡椒粉、芡粉、香油各适量。

做法 1. 鳝鱼肉洗净, 切成丝; 火腿、冬笋、鸡肉分别切成丝; 香菜切成细末。
2. 锅中放清汤、料酒、鳝鱼丝、火腿丝、冬笋丝、鸡丝、盐, 用大火煮沸, 转用小火煮一下。
3. 用芡勾成薄芡, 淋上香油, 盛入汤碗内, 撒上胡椒粉, 浇点醋, 最后中间放香菜即成。

清笋汤

原料 鲜冬笋 250 克, 水发木耳 50 克, 香菜 10 克, 清汤 800 克, 葱 1 段, 姜 1 片, 味精、盐各适量。

做法 1. 将冬笋去根、皮, 切薄片, 焯烫捞出沥干; 木耳撕成片; 香菜洗净, 切末待用。
2. 炒锅置旺火上加热, 放入清汤, 加入葱段、姜片、盐、味精, 煮一段时间后, 再放入冬笋片、木耳片, 煮沸, 撇去浮沫, 撒上香菜末即可。



苹果

健胃，消积，止汗

苹果酸甜可口，是老幼皆宜的水果，被称为“全方位的健康水果”。苹果具有生津润肺、清热化痰、补中益气的食疗功效。苹果能降低血糖和血液胆固醇，也有助于降低血压。苹果可以减轻胃酸过多及便秘等症状。苹果还可以消除疲劳。

【食用禁忌】

- ❌ 苹果中的维生素、果胶、抗氧化物质等营养成分多含在皮和近核部分，所以应该把苹果洗干净食用，尽量不要削去表皮。
- ❌ 肾炎和糖尿病患者不宜多吃。
- ❌ 苹果+海鲜
海鲜和苹果中的维生素C遇到一起会产生毒素。

【时令美食谱】

苹果蛋糕

原料 苹果2个，鸡蛋4个，鲜奶100克，白糖25克，植物油适量。

做法 1. 鸡蛋打散，加入鲜奶及白糖搅拌；苹果去核，切成片。

2. 烧热平底锅，加入油，再将蛋液倒入锅中用小火煎；将苹果片铺在

蛋糕上，待底部熟后再翻过来煎，然后装盘。

西芹苹果汁

原料 西芹1根，苹果1个，柠檬小半个，蜂蜜适量，纯净水适量。

做法 1. 西芹洗净去叶，掰成小段；苹果去皮、核，切块；柠檬用挤器挤汁。

2. 各种材料放在榨汁机里，搅拌即可。

红薯果泥

原料 红薯1块，苹果1个。

做法 1. 红薯、苹果洗净去皮，切成小丁。将切好的两种丁一起放入锅中。

2. 锅中加适量冷水，大火煮开转小火继续煮30分钟。将煮好的红薯和苹果连汤汁一起倒入搅拌机，打成泥状即可。



味甘、酸，性平。入脾、肺经。

玉米苹果汤

原料 苹果1个，玉米2个，鸡腿200克，姜2片，食盐适量。

做法 1. 鸡腿去掉皮下脂肪，跟加了姜的冷水一同煮到滚，再捞出。

2. 将苹果和玉米分别切成块。

3. 把鸡腿肉放入水中煮至五成熟，加入玉米和苹果块，大火煮至滚，再用小火熬制40~50分钟即可。



鱿鱼

滋阴养血

鱿鱼含丰富的钙、磷、铁元素，它们是维持人体健康所必需的营养成分，利于骨骼发育和造血，常吃对纠正贫血有好处。所含的大量牛磺酸可缓解疲劳，改善肝脏功能，有助于恢复视力。



味咸，性凉。
入肝、肾经。

【食用禁忌】

❌ 鱿鱼 + 茶叶

茶叶会影响人体对蛋白质的吸收。

❌ 鱿鱼 + 啤酒

同食会引发痛风。

❌ 高脂血、动脉硬化等心血管病及肝病患者慎食。

❌ 鱿鱼性质寒凉，脾胃虚寒的人应少吃。

❌ 鱿鱼是发物，患有湿疹、荨麻疹等疾病的人忌食。



【时令美食谱】白萝卜鱿鱼排骨汤

原料 白萝卜 1 根，排骨 500 克，干鱿鱼 1 条，干贝 2 颗，盐适量。

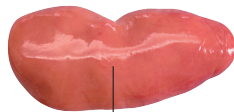
做法 1. 白萝卜去皮，洗净，切块；排骨洗净，切块，干鱿鱼洗净；干贝泡软，搓丝。

2. 排骨置沸水中煮 5 分钟，捞出，用冷水洗净。白萝卜放入煲内，加入约 2 倍白萝卜的水位，大火烧开，加入鱿鱼、干贝、排骨煮 10 分钟，转中火煲 2 小时，最后加盐调味即可。

猪腰

补肾壮腰

猪腰含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等，有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。对肾虚腰痛、水肿、耳聋等症都有好处。一般人群均可食用，尤其适宜肾虚之人腰酸腰痛、遗精、盗汗者食用；适宜老年人肾虚耳聋、耳鸣者食用。



味咸，性平。入肾经。

【食用禁忌】

❌ 血脂偏高者、高胆固醇者、小孩等忌食。

❌ 忌食过多。

【时令美食谱】煸炒黄花猪腰

原料 猪腰 500 克，黄花菜 50 克，淀粉、姜、葱、蒜、白糖、盐、植物油各适量。

做法 1. 猪腰切开，剔去筋膜腺腺，洗净，切成腰花块；黄花菜用水泡发，切段。

2. 炒锅中置油烧热，先放大葱、姜、蒜煸炒，再爆炒猪腰，至变色熟透时，加黄花菜、盐、白糖煸炒，再以水淀粉收汁即可。



香菇

补气血，补肝肾，抗癌

香菇为“山珍”之一，由于味道鲜美、香气沁人、营养丰富，其不但位列草菇、平菇之上，而且还有“植物皇后”之誉。香菇有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜的食疗功效。常食香菇可提高机体免疫功能、延缓衰老、防癌抗癌、抗病毒。

【食用禁忌】

❌ 香菇 + 驴肉

两者相克，同食易引起腹痛、腹泻。

❌ 忌冷水浸泡。

❌ 脾胃虚寒者不可多食。

【时令美食谱】

香菇酿豆腐

原料 豆腐 400 克，香菇 5 朵，榨菜 30 克，酱油、白糖、盐、香油、淀粉各少许。

做法 1. 豆腐切成块，在顶部挖出一个坑备用；洗净泡软的香菇剁碎；榨菜剁碎。

2. 将香菇末、榨菜末放入小碗中，加入酱油、白糖、盐、淀粉拌匀制成馅料。

3. 将拌好的馅料填入豆腐的小坑中，然后将豆腐装盘上锅蒸熟，最

后在出锅后的豆腐上再淋少许香油、酱油即可。

香菇扒油菜

原料 油菜心 300 克，水发香菇 150 克，盐、酱油、鸡汤、水淀粉、姜丝、葱丝、植物油各适量。

做法 1. 香菇洗净切片，入沸水中略余，控水；油菜心切去根部，用清水冲洗干净。

2. 锅加热放油，下姜丝、葱丝爆锅，放入油菜心煸炒，加盐调味后装盘。

3. 锅中加入鸡汤，下入香菇烧开，加盐、酱油调味，用水淀粉勾芡，浇在油菜上即可。

肉片炒香菇

原料 瘦肉 50 克，鲜香菇 100 克，青椒 20 克，植物油、酱油、淀粉、葱、鸡精各适量。



味甘，性平。入肝、胃经。

做法 1. 香菇去蒂，洗净切块；猪瘦肉切片，用淀粉、酱油拌匀，腌 10 分钟；葱切末。

2. 锅内放油，烧热后大火爆炒肉片，肉片将熟时迅速出锅，备用。

3. 锅中留底油，入葱花炒香，放入香菇，加两大勺水，大火烧开后调入盐，继续翻炒，香菇变软后加入肉片，翻炒均匀即可。



芋头

软坚散结，益胃健脾

芋头营养丰富，富含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和各种维生素，并含乳聚糖。芋头质地软滑，易消化，有健胃作用，非常适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用。



味甘、辛，性平，有小毒。入肠、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 有痰、过敏体质者、小儿食积、胃纳欠佳以及糖尿病患者，应少食。
- ⊗ 生芋有小毒，食时必须烹制熟透。

【时令美食谱】芋头排骨粥

原料 芋头 150 克，排骨 100 克，清汤 1 碗，大米粥 1 碗，葱、虾米、香菜、鸡精、盐、植物油各适量。

做法 1. 芋头去皮，洗净，切丁；排骨剁小块；香菜洗净，切碎；葱切碎。

2. 炒锅放油烧热，以大火将芋头、排骨炸熟，取出沥干备用。

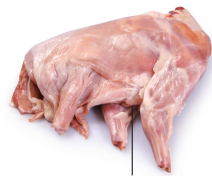
3. 锅内留底油，放入虾米炒至香味出来后，再放入清汤、炸熟的芋头、排骨，继续以中火将汤汁煮滚。

4. 将大米粥、盐、鸡精一起倒入做法 3 的材料中，搅拌均匀，出锅前撒上香菜、葱花即可。

兔肉

滋阴润燥，补中益气

兔肉富含对大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效。经常食用还能够保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处，并能增强体质、健美肌肉，还能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性。



味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。

【食用禁忌】

⊗ 兔肉 + 橘子

橘子多食生热，兔肉酸冷，食兔肉后不宜马上食橘子，否则会致腹泻。

⊗ 兔肉 + 芥末

兔肉酸冷性寒，与芥末性味相反，不宜同食。

⊗ 兔肉 + 姜

兔肉酸寒，性冷，姜辛辣性热，二者味性相反，同食易导致腹泻。

【时令美食谱】大枣兔肉

原料 兔肉 300 克，大枣 30 克，盐、料酒、醋、植物油各适量。

做法 1. 大枣洗净，去核，沥干水分备用。

2. 将兔肉洗净，切块，均匀地抹上油、盐、料酒和醋，与大枣一起放瓦锅内，隔水蒸 1 小时，至兔肉熟烂即可。

驴肉

补益气血，除烦安神

俗话说得好：“天上龙肉，地下驴肉。”驴肉的味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。驴肉有补气养血、安神除烦功效，对于远年劳损有补益作用。

【食用禁忌】

❌ 驴肉性凉，脾胃虚寒、有慢性肠炎、腹泻患者不宜食用。

【时令美食谱】

红焖驴肉

原料 驴肉 500 克，马蹄 3 个，冬菇 4 朵，姜片、葱、香叶、花椒、八角、料酒、老抽、盐、糖、植物油各适量。

做法 1. 驴肉切块，放入沸水锅中煮熟，捞出漂洗干净。

2. 冬菇清水泡发，洗干净；马蹄去皮，洗干净；大葱切段。

3. 烧热锅加入少许油，将葱、姜爆香，下驴肉用大火爆炒，烹入料酒、老抽，加入剩下的所有材料，注入清水（没过驴肉即可），大火烧开，转小火焖至驴肉酥烂、酱汁浓稠即可。

五香酱驴肉

原料 新鲜驴肉 1000 克，花椒 20 粒，大料 5 个，葱、姜、蒜、干辣椒、料酒、酱油、黄豆酱、白糖、盐各适量。

做法 1. 将驴肉斩大块后放入锅中，注入清水没过肉，大火煮沸后撇去浮沫。

2. 将全部调料放入锅中，搅拌均匀，大火再次煮沸，转中小火焖煮约 2 小时即可。



味甘，性凉。入脾经。

驴肉火烧

原料 烧饼 1 个，熟驴肉 1 块，青椒或者是辣椒 1 个。

做法 1. 烧饼用小刀横着片开，最后要连着少许。

2. 驴肉切小片，青椒切丁，将肉和青椒放盆中，将拌好的肉加入烧饼中即可。





——护阳气，养精气

由冬至这一天开始，我们就要渡过整个冬季中最寒冷的数九寒天，就是我们俗称的“三九天”了。此时天气寒冷，体内的阳气刚刚生发，还比较弱小，所以饮食以滋阴潜阳、增加热量为主，以养护体内刚刚萌芽的阳气，使其利于以后的生长繁盛。

节气食俗：家家捣米做汤圆

【江南一带吃汤圆】

古诗写道：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”在我国江南地区，吃汤圆是冬至的传统习俗之一。用糯米粉做成面团，包上豆沙、萝卜丝、精肉等制成汤圆。因为“圆”有“团圆”、“圆满”之意，故冬至吃汤圆，预示着来年合家团圆的美好期许。

【北方人吃饺子】

北方有句谚语叫“冬至饺子夏至面”。对于有着“好吃不如饺子”习俗的北方人来说，没有比冬至吃饺子更好的了。

【广东人吃冬至肉】

对于广东人来说，冬至甚至比春节还要重要，有“冬至大过年”之说。这天，广东人都会加菜吃冬至肉。其中，餐桌上必不可少的传统食品就是烧腊，全家人在祭祖之时，预备一大桌腊肉腊肠，谈笑风生地大吃一顿，以祈求来年鸿运当头、大吉大利。

【宁夏银川冬至吃“头脑”】

银川在冬至这天有吃“头脑”——羊肉粉汤的习俗。在冬至这天，五更天人们就起床，将松山上的紫蘑菇洗净熬汤，之后捞出蘑菇，将羊肉丁、葱、姜、蒜、辣椒面一起烹炒，入味后加入蘑菇翻炒，加醋一腌，再放入切好的粉块、粉条、木耳、黄花菜、蘑菇汤、韭黄、蒜苗、香菜，香喷喷的羊肉粉汤就出锅了。五色俱全，香气扑鼻，令人垂涎欲滴。

饮食调养原则：减咸增苦，养精护阳

1 冬至节气首先要养肾。冬季节气天气开始寒冷，人体阳气内敛，生理活动也有所收敛，而寒气内应肾，肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”，所以此时养肾至关重要。在饮食上要时刻关注肾的调养，注意热量的补充。

2 饮食宜增苦少咸。冬季肾功能偏旺，再多吃咸味食品，肾气会更旺。肾主水，心主火，水克火，肾气过旺会影响心脏，不利于心脏健康。因此在冬季要少吃咸味食物，以防肾水过旺，而应多吃苦味食物，以补益心脏，增强心功能。

【冬至饮食宜忌】



要多吃些动物性食品和豆类，以补充维生素和无机盐。如羊肉、核桃、栗子、芝麻、黄豆、黑豆等

饮食种类要多样化，谷、果、肉、蔬菜合理搭配，适当选用高钙食品。食物要温热熟软，并且要清淡。宜食胡萝卜、西红柿、梨、猕猴桃、甘蔗、柚子等



忌盲目吃狗肉、虚实不分、无病进补。不宜吃浓浊、肥腻和过咸食品

生冷、黏硬的食物多属阴性，冬季吃这些食物会损伤脾胃，所以不宜食用

不宜食用过冷或过热的食物。过冷的食物会刺激胃血管，使血流不畅，而血量的减少会影响到其他器官的血液循环，对人体不利；食物过热则会损伤食道，进入肠胃后，会引起体内积热乃至诱发疾病

冬至常见病饮食指南

冬至之日起，即进入了数九寒天。这时人体机能易受干扰，也容易调整，在如此寒冷的节气，常会诱发一些疾病的发生。冬至后是防病良机，最适宜运用冬病夏治等法调养呼吸道疾病、结肠炎和关节疼痛等病症。

节气常见病症	饮食指南
肾盂肾炎	在限制的范围内应选食优质蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。坚持低盐低钠饮食，有水肿和高血压的病人应采用低盐、无盐膳食。咸菜、泡菜、咸蛋、松花蛋、腌肉、海味等，应限制摄入。也应限制食用含钾丰富的蔬菜及水果，如黄豆芽、韭菜、青蒜、扁豆、西红柿、丝瓜、苦瓜等
遗精	宜食高蛋白、营养丰富的食品。禁食过于肥甘、辛辣之品。不酗酒，不饮浓茶、咖啡。不要妄服温阳补肾之保健品
冬季哮喘	饮食宜温热、清淡、松软，可少食多餐。除了忌食肯定会引起过敏或哮喘的食物以外，应避免对其他食物忌口，以免失去应有的营养平衡。在哮喘发作时，还应少吃胀气或难消化的食物，如豆类、山芋等，以避免腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难
心绞痛	多吃富含维生素和膳食纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果、粗粮等。多吃海鱼和大豆，有益于冠心病的防治。多吃有利于降血糖和改善冠心病症状的食物，如山楂、黑木耳、大枣、鲤鱼等。忌大量、长期食用高油脂食物，如油条、肥肉等。忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、生姜、大葱等。富含胆固醇的食物、浓茶和浓咖啡、血管收缩药、补益药物如人参、黄芪等，用后易加重心绞痛发作的症状，因此这些食物和药物都要少吃

冬至养生八大明星食材

胡萝卜

健脾，养肝，助消化

胡萝卜富含胡萝卜素，在体内能转化为维生素A。维生素A为脂溶性维生素，胡萝卜与油脂一同食用，有助于人体吸收维生素A。胡萝卜能够增强体力和免疫力，激活内脏功能和血液运行，从而达到调理内脏、暖身、滋养的功效。胡萝卜可以补脾胃、利气、消食。



味甘，性平。入脾、胃、肺经。

【食用禁忌】

- ❌ 维生素A为脂溶性维生素，故胡萝卜不宜生食，最好是油炒肉炖，以便于人体吸收。
- ❌ 烹饪时，胡萝卜加热时间不宜过长，以免破坏胡萝卜素。
- ❌ 烹调胡萝卜时，不要加醋，因为醋会破坏β-胡萝卜素，明显降低胡萝卜的营养价值。

【时令美食谱】菊花胡萝卜汤

- 【原料】** 胡萝卜100克，菊花、盐、香油、清汤、味精各适量。
- 【做法】** 1. 胡萝卜洗净，切成片；锅内倒入清汤，放入菊花、盐、胡萝卜后煮熟。
2. 淋入香油，撒味精，出锅后盛入汤盆即可。

无花果

润肺止咳，清热润肠

无花果味甘，性平，无毒，具有健脾、滋养、润肠的功效，对消化不良、不思饮食、阴虚咳嗽、干咳无痰、咽喉痛等症有缓解作用。适合色盲者吃，有助于视觉恢复。无花果同番木瓜一样，不仅可以当水果鲜食，也可用于烹饪菜肴。



味甘、微辛，性平，有小毒。入肺、胃、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 脂肪肝患者、脑血管意外患者、腹泻者不适宜食用；大便溏薄者不宜生食。

【时令美食谱】无花果瘦肉汤

- 【原料】** 瘦肉70克，南杏仁8克，北杏仁8克，蜜枣1颗，无花果25克，枸杞子、姜、盐各适量。
- 【做法】** 1. 瘦肉洗净，切丁。锅中烧水，水沸腾后放入瘦肉丁焯烫，肉丁变色后即可捞出，洗去浮沫。
2. 将除去枸杞子的所有材料放入汤煲中，加入足量水，大火煮开后，转小火煲2小时左右。
3. 加入洗净的枸杞子，继续煮5分钟后关火，加盐调味即可。

圆白菜

养胃，壮筋骨

圆白菜中的维生素C含量较高，其抗衰老、抗氧化的效果可与芦笋、菜花媲美。中医认为，圆白菜具有补骨髓、壮筋骨、润脏腑、利脏器、健脾胃、清热止痛的食疗功效。



味甘，性平。
入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 烹饪时间不宜过长。
- ⊗ 皮肤瘙痒性疾病、眼部充血患者避免食用。
- ⊗ 脾胃虚寒、消化不良者避免食用。

【时令美食谱】醋熘圆白菜

原料 圆白菜 300 克，干辣椒、淀粉各 5 克，白糖、醋、酱油、花椒、香油、植物油各适量。

做法 1. 圆白菜切丝，用刀拍松，加盐拌匀；辣椒切丝，白糖、醋、酱油、淀粉加水调汁。

2. 锅内放油烧热，先放花椒炸香，捞去花椒不用；再加干辣椒丝炸黄，随即下圆白菜翻炒；待稍软后将调好的汁倒入锅内，翻炒几下，淋香油即可。



生姜

发汗解表，温中止呕，
温肺止咳

姜是一种很重要的调味品，它可将自身的辛辣味和特殊芳香渗入到菜肴中，使之鲜美可口、味道清香。姜还是一种重要的中药材，被称为“呕家圣药”，对于风寒感冒、恶寒发热、头痛鼻塞、呕吐、喘咳、胀满等症均有一定的效用。



味辛，性微温。
入肺、脾、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 皮肤病患者不宜食用。
- ⊗ 阴虚内热和热盛的人不宜食姜。
- ⊗ 不宜削皮食用，以免降低整体功效。
- ⊗ 不宜一次食用过多，以免吸收大量姜辣素，产生上火症状。

【时令美食谱】姜丝炒肉

原料 猪肉 250 克，姜 120 克，料酒、酱油、鸡精、盐、香油、葱、植物油各适量。

做法 1. 猪肉洗净，切成细丝；姜洗净，切丝后用凉水泡一会儿，沥干水分备用。

2. 油锅上火放油烧热，放入肉丝、葱末，翻炒至肉片发白。

3. 放入料酒、酱油，加盐、鸡精调味，再放入姜丝翻炒入味，淋香油出锅即可。

柠檬

化痰止咳，生津健脾

柠檬又称柠果、洋柠檬，含有丰富的柠檬酸。果实汁多肉脆，有浓郁的芳香气，可用来解除肉类、水产的腥膻之气，并能使肉质更加细嫩。柠檬还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动。吃柠檬还可以防治心血管疾病，能缓解钙离子促进血液凝固的作用。



味酸、甘，性平。
入肝、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 由于富含果酸，经期女性不要吃，以免腹痛。
- ⊗ 柠檬酸味重，不宜直接食用，以免损伤牙釉质。
- ⊗ 痰多、伤风感冒、胃寒气滞、腹部胀满者不易食用。

【时令美食谱】草莓柠檬汁

原料 草莓 100 克，柠檬汁 5 克，凉开水 100 克。

做法 1. 将草莓洗净，放入果汁机内，再加入凉开水，搅汁后过滤。
2. 草莓汁与柠檬汁混匀即成。每日上午、下午分饮。



青鱼

益气化湿，和中养胃

青鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，富含谷氨酸、天冬氨酸等呈鲜味成分，故吃起来味道鲜美。富含核酸，食之可滋养细胞、增强体质、延缓衰老。青鱼具有补气养胃、化湿利水、祛风除烦的功效，可用于气虚乏力、脚气湿痹、头晕无力、未老先衰、烦闷、疟疾、水肿、血淋等症。



味甘，性平。入脾、胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 青鱼忌用牛、羊油煎炸。
- ⊗ 青鱼 + 荆芥 / 白术 / 苍术
同食会在人体内发生化合反应，对身体产生毒害作用。

【时令美食谱】鲜奶鱼丁

原料 青鱼肉 150 克，蛋清 1 个，植物油、盐、白糖、味精、葱、姜、牛奶、水淀粉各适量。

做法 1. 净鱼肉洗净蒸熟，制成鱼茸，放入葱、姜、盐、味精、蛋清及水淀粉，搅拌均匀，上劲，入冰箱略冻，使之成糕状，取出后切成丁，待用。
2. 锅内放油烧热，放入鱼丁略炸，加少许清水及牛奶，烧开后加少许盐、白糖，再次煮沸后用水淀粉勾芡，即可出锅。

百合

清火，润肺，安神

百合除含有蛋白质、脂肪、还原糖、淀粉、钙、磷、铁、维生素等营养素外，还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，具有良好的营养滋补之功，还对冬季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。



味甘，性微寒。
入肺、心经。

【食用禁忌】

⊗ 百合性寒，风寒咳嗽及中寒便溏者禁服。

【时令美食谱】薏米大枣百合汤

原料 薏米 100 克，鲜百合 20 克，大枣 10 个。

做法 1. 将薏米淘洗干净，放入清水中浸泡 4 个小时。

2. 鲜百合洗净，掰成片；大枣洗净切开，并取出枣核。

3. 将泡好的薏米和清水一同放入锅内，用大火煮开后，转小火煮 1 小时。

4. 把鲜百合和大枣块放入锅内，继续煮 30 分钟即可。



牛肉

健脾益肾，补气养血，
强健筋骨

牛肉脂肪含量较低，精牛肉平均脂肪含量仅为 6%。适量的脂肪是健康均衡饮食的基本组成部分，热衷减肥的人可以适当食用牛肉以保持体力。牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



味甘，性平。
入脾、胃经。

【食用禁忌】

⊗ 牛肉 + 红糖

牛肉中含有丰富的蛋白质，红糖含有多种有机酸和营养物质，同时食用会影响蛋白质的吸收。

⊗ 消化力弱、高脂肪、高胆固醇者不宜多食。

【时令美食谱】栗子牛肉汤

原料 鲜栗子 150 克，山药 100 克，陈皮 1 片，牛肉 300 克，盐适量。

做法 1. 牛肉洗净，入滚水焯 3 分钟，切块备用；栗子剥壳，入滚水焯一下，去衣备用；山药洗净；陈皮浸软。

2. 将所有原料放入汤煲内，加适量清水，小火煲 2 个小时，加盐调味即可。



——御寒气，补肾气

小寒节气，冷空气降温过程频繁，达到了一年中最为寒冷的时节。人们经过了春、夏、秋将近一年的消耗，肺腑的气血开始偏衰，此时合理的饮食进补，不仅可以及时地补充气血津液，抵御严寒的侵袭，还能使来年少生疾病。小寒进补应以温补为宜，宜采取食补、药补结合的方法。

节气食俗：到小寒，煮菜饭

【老南京煮菜饭】

老南京一般会在小寒这天煮菜饭吃，菜饭的内容不同，有的会用矮脚黄青菜与咸肉片、板鸭丁或者香肠片，再剁上一些生姜与糯米同煮，鲜嫩可口、香味扑鼻。其中矮脚黄青菜与香肠、板鸭都是南京的特产，可谓是地地道道的老南京味。

【广东吃糯米饭】

广州人一直以来都很讲究食疗。小寒这天，广州人会在早晨煮糯米饭吃，为了避免太过黏软，一般都会按照六成糯米和四成香米的比例煮制，然后将腊肉和腊肠切碎，加上花生米炒熟，再加一些碎葱白，拌在饭里面吃。

【补膏方】

古语有云：“春夏养阳，秋冬养阴。”冬季是万物敛藏的季节，小寒又是入冬以来最冷的节气，所以此时应补膏方，来预防和治疗疾病，同时滋补身体、强壮体质。

饮食调养原则：养肾防寒，补气润燥

1 多吃温热的食品。冬季天气寒冷，人们容易阳气不足，饮食忌黏硬、生冷，以多吃温热食品为佳。尤其是对阳虚、阴虚体质的人，在小寒节气应多吃羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉等食物。还可以适当地喝些热粥，如温补阳气的羊肉粥、养阴固精的红薯粥、滋补肝肾的大枣粥、养心除烦的核桃粥等。

2 食物要多样化，合理搭配。小寒节气天气寒冷，人们习惯吃些高蛋白、高脂和高糖的食物，很少吃粗粮、瓜果蔬菜，这样很容易患缺铁性贫血、维生素缺乏症、便秘、牙龈出血等。另外，此时饮食应减咸增苦，以助心阳，限制过亢的肾水，起到养肾的作用。



【小寒饮食宜忌】

✓
宜

宜多食用温热食物，如韭菜、辣椒、茴香、芥菜、南瓜、羊肉、鸡肉、木瓜、樱桃、核桃、栗子、大枣、桂圆、杏仁、鲢鱼、鳙鱼等

常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞子、当归等

适宜的膳食有山药羊肉汤、强肾狗肉汤、素炒三丝、丝瓜番茄粥等，有补脾胃、温肾阳、健脾化滞、化痰止咳的功效

✗
忌

忌盲目进补，否则会使得虚者更虚、实者更实，使人体内平衡失调，出现许多不良反应

小寒常见病饮食指南

小寒之后一定要注意防寒保暖，尤其是呼吸道疾病、心脑血管疾病患者，不可大意。在寒冷的天气当中，胃肠道的活动量增大，腺体分泌旺盛，所以上消化道出血等症也多发生在此时间。

节气常见病症	饮食指南
耳鸣	减少脂肪的摄入。中年人每日脂肪总摄入量应控制在大约 40 克，应少吃各种动物内脏、肥肉、奶油、蛋黄、鱼子酱、油炸食物等富含脂类的食物。多吃含铁、锌的食物，如鱼、牛肉、鸡肉、鸡蛋、各种海产品、苹果、橘子、核桃、黄瓜、西红柿、白菜、萝卜等。常吃有活血作用的食物，并养成喝牛奶的习惯
鼻炎	麻辣、腌渍、烧烤等刺激性食物不要多吃，如辣椒、腌渍物、咖喱等
血栓闭塞性 脉管炎	<p>饮食宜清淡，忌辛辣、生冷，以绝生痰之源。在缓解期，药膳疗法通常以补益肺、脾、肾为主，不宜进食鲤鱼、虾、蟹、鸡等发物。急性感染期，饮食宜清淡富含营养，应戒辛辣、燥热之品</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 忌辛辣燥热的食物，如姜、羊肉汤、鹿血、山楂、桂枝、桂圆肉；忌生冷 2. 宜清热解毒、易消化的食物，如绿豆、赤小豆、茶、梨、西瓜、马齿苋等。可饮用菊花茶、金银花露，或用荷叶、竹叶、鲜车前煎汤代水 3. 宜营养丰富、易消化食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。可用党参、黄芪、白术、大枣炖牛肉食用



小寒养生八大明星食材

大白菜

解热除烦，通利肠胃

白菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素，是预防癌症、糖尿病和肥胖症的健康食品。北方的冬季，大白菜更是餐桌上必不可少的菜肴，故有“冬季白菜美如笋”之说。

【食用禁忌】

- ⊗ 腹泻、脾胃虚寒的人尽量少吃。
- ⊗ 白菜 + 兔肉
同食会使兔肉中蛋白质变性，易引发肠胃不适。

【时令美食谱】

白菜蜜枣猪排骨汤

原料 白菜 600 克，蜜枣 2 个，猪排骨 400 克，姜 3 片，盐适量。

- 做法** 1. 白菜洗净，蜜枣浸泡、去核，猪排骨切段。
2. 以上备料与姜一同放进沙煲内，加入适量清水，大火煲沸后，改小火煲约 2 小时，调入盐即可。

白菜粉丝炖豆腐

原料 白菜 500 克，豆腐 400 克，粉丝 100 克，葱末、姜末、料酒、盐、香油、植物油各适量。



- 做法** 1. 白菜洗净，切成片；豆腐切成块；粉丝泡发。
2. 锅内放油烧热，下葱末、姜末爆出香味，加水烧开，放入豆腐、料酒、盐烧开，再放入白菜、粉丝，煮熟后淋香油即可。

香菇白菜羹

原料 白菜 150 克，鲜香菇 50 克，魔芋 100 克，姜末、盐、水淀粉、植物油各适量。

味甘，性平、微寒。
入肠、胃经。



- 做法** 1. 白菜洗净，撕成小片；鲜香菇去蒂，洗净，切片；魔芋洗净，切块。
2. 锅置火上，倒油烧热，倒入香菇片和魔芋块略炸片刻，捞起沥干。
3. 白菜片倒入热油中炒软，加入适量水煮开，加盐和姜末调味，放入香菇片、魔芋块，烧沸约 2 分钟，用水淀粉勾薄芡即可。



茴香

开胃进食，理气散寒

茴香是一种伞科草本植物，种实是调味品，多被人称“茴香子”；茎叶部富有香气，常用来做包子、饺子的馅料，人称“茴香菜”。茴香所含的主要成分是茴香油，能够刺激胃肠神经血管，增加胃肠蠕动，排除积存的气体，所以有健胃、行气的功效，有助于缓解痉挛、减轻疼痛。



味辛，性温。入肾、膀胱、胃经。

【食用禁忌】

❌ 阴虚火旺者不宜食用。

【时令美食谱】桃仁茴香菜

原料 茴香菜 200 克，核桃 50 克，盐 2 克，香油 5 克。

做法 1. 将茴香菜去梗、洗净后，用凉开水冲洗晾干，加盐、香油，稍拌装盘。
2. 将核桃仁用沸水浸泡后，用竹签挑去外衣，再用开水泡 10 分钟后取出，放在茴香菜上拌匀即可。



杏仁

止咳平喘，润肠通便

杏仁分为甜杏仁及苦杏仁两种，具有润肺、止咳、滑肠等功效，对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。北方产的杏仁属于苦杏仁，带苦味，多作药用，具有润肺、平喘的功效。甜杏仁是一种健康食品，适量食用不仅可以有效地控制人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和多种慢性病的发病危险。



味苦，性微温，有小毒。入肺、大肠经。

【食用禁忌】

❌ 杏仁有小毒，用量不宜过大，婴儿慎用。

【时令美食谱】西芹炒杏仁

原料 西芹 200 克，杏仁 100 克，蒜蓉汁、盐、高汤、植物油各适量。

做法 1. 西芹择洗干净，撕去筋后切段。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入蒜蓉汁炒香，接着放入杏仁炒至泛黄，加入西芹段翻炒，倒入少许高汤，下盐调味即可。

海参

补肾益精，养血润燥

味甘、咸，性微寒。入肺、肾、大肠经。



海参，有人称之为“海人参”，因补益作用类似人参而得名，营养价值较高。海参含胆固醇低，为一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，加上其肉质细嫩，易于消化，所以非常适宜老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

【食用禁忌】

✕ 海参 + 甘草 / 醋

酸性环境会让胶原蛋白的空间结构发生变化，蛋白质分子出现不同程度的凝集和紧缩。

✕ 每天食用别超一只，过食海参可致人上火。

✕ 肾功差者应少食，海参为高蛋白食品，分解产物氨基酸多由肾脏排泄。

✕ 不宜与含鞣酸水果同食，如葡萄、柿子、石榴、山楂等，同食会引起腹部不适。

✕ 痛风病人应禁食海参。

【时令美食谱】

海参粥

【原料】大米 100 克，海参(干)30 克。

【做法】1. 将海参泡发，剖开腹部，挖去内肠，刮洗干净，切碎，加水煮烂。

2. 大米淘洗干净，与海参一并放在砂锅内。

3. 砂锅内加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 20~30 分钟，以米熟烂为度。

蟹黄海参

【原料】蟹黄 200 克，水发海参 200 克，绍酒、酱油、味精、白糖、湿淀粉、葱、姜、植物油各适量。

【做法】1. 海参顺长劈成片，放在沸水中一氽捞出。

2. 炒锅内注油，旺火烧至七成热，投入海参，烹入绍酒，加酱油、清汤、味精、白糖烧透，用湿淀粉勾芡，浇上葱椒油拌匀，盛入盘内。

3. 炒锅内加少量油，中火烧至七成热时放葱、姜末，炸出香味，加入蟹黄，烹入绍酒，颠翻调匀，加酱油、清汤、味精沸后用湿淀粉勾芡，淋上葱椒油，浇在海参上即成。

栗子

益气健脾,补肾强筋,
活血消肿

味甘,性温。入脾、
胃、肾经。



栗子既能健脾养胃,又能补肾强筋。脾肾阳虚的男性更年期综合征者,适宜经常生食些风干的栗子,或用栗子和牛肉一同炖食,效果更好。栗子能益气补脾、健胃,它含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质,可预防高血压及骨质疏松。

【食用禁忌】

- ❌ 栗子“生极难化,熟易滞气”,脾胃虚弱、消化不良者不宜多食。
- ❌ 新鲜栗子容易变质霉烂,吃了发霉栗子会中毒,因此变质的栗子不能吃。
- ❌ 患有风湿病的人不宜食用。

【时令美食谱】

栗子粥

原料 大米 100 克,栗子 150 克,白糖适量。

做法 1. 将栗子去壳,切成丁块,大米淘净。

2. 将大米和栗子入锅,加水适量,大火烧开后,再以小火煮至栗子酥烂、粥汤稠浓,加白糖即可。



栗子牛肉汤

原料 鲜栗子 150 克,山药 100 克,陈皮 1 片,牛肉 300 克,盐适量。

做法 1. 牛肉洗净,入滚水焯 3 分钟,切块备用;栗子剥壳,入滚水焯一下,去衣备用;山药洗净;陈皮浸软。

2. 将所有原料放入汤煲内,加适量清水,小火煲 2 个小时,加盐调味即可。

栗子猪肾粥

原料 大米 100 克,猪肾 90 克,鲜栗子 50 克,盐适量。

做法 1. 大米淘洗干净,浸泡半小时,沥干水分;栗子去皮,切碎粒;猪肾洗净,切薄片。

2. 将大米、栗子放入锅内,注入约 1200 毫升冷水煮粥,待粥沸时放入猪肾,再沸时改用小火慢煮,见米烂粥稠,下盐调味即可。



糯米

温暖脾胃，补中益气

味甘，性温。入肺、脾经。



糯米是制造黏性小吃，如粽子、八宝粥、各式甜品的主要原料，也是酿造醪糟（甜米酒）的主要原料。糯米为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。

【食用禁忌】

- ❌ 痰多、腹胀、消化不良者不食或少食。
- ❌ 糯米黏滞，不易消化，多吃容易导致腹胀、消化不良，老人、小孩应特别注意。

【时令美食谱】

乌鸡糯米葱白粥

原料 乌鸡腿 1 只，糯米 50 克，葱白丝、盐各适量。

- 做法** 1. 乌鸡腿洗净，焯水，沥干，葱白切细丝。
2. 锅中加适量水，放入乌鸡腿，大火煮沸后转小火煮 15 分钟，下入糯米，煮开后转小火煮。
3. 待糯米煮熟后，加盐调味，加入葱白丝略焖即可。

糯米鲰鱼

原料 鲰鱼 1 条，糯米 150 克，盐、姜汁、红糖各适量。

- 做法** 1. 鲰鱼用盐、姜汁腌约 10 分钟。
2. 将糯米蒸成饭放入鱼腹内，剩下的糯米饭铺在蒸盘中，放上鲰鱼，撒盐、红糖，上笼蒸熟即可。

莲子百合糯米粥

原料 糯米 200 克，莲子、百合各适量。

- 做法** 1. 莲子、百合洗净后在水中泡约 20 分钟。
2. 糯米洗净，在锅中煮开，改小火煮约 10 分钟后，下泡好的莲子和百合。
3. 将莲子、百合、糯米煮至稠，放入适量的白糖即可食用。

木瓜米酒

原料 木瓜 500 克，糯米酒 300 克，姜 50 克，冰糖适量。

- 做法** 1. 将姜洗净，切大片；木瓜洗净，去皮，切块。
2. 将木瓜块、姜片、糯米酒同置锅内，加适量水，大火烧开后转小火炖熟，加冰糖煮化即可。



金针菇

补肝，益肠胃

金针菇具有利肝脏、益肠胃、增智、抗癌等功效。常食用金针菇可以降低胆固醇，对高血压、胃肠道溃疡、肝病、高血脂等有一定的缓解功效。金针菇还含有多糖体朴菇素，具有抗癌作用，经常食用可预防肝脏系统和胃溃疡等疾病，是很好的保健食品。



性平，味甘。归脾、胃、肾经。

【食用禁忌】

- ⊗ 如果烹煮时间过长，就会损伤金针菇的营养，导致吃起来没有相应的作用。
- ⊗ 金针菇中具有很多纤维素，吃得太多可能导致腹泻，因此不能吃得过多。

【时令美食谱】鳙鱼金针菇汤

原料 鳙鱼 250 克，金针菇 15 克，盐少许。

- 做法** 1. 把鳙鱼洗净后宰杀，去骨和内脏，再次清洗干净切段。
2. 金针菇去蒂洗净备用。把鳙鱼入热油锅内稍煸，放入金针菇一起翻炒。
3. 飘香后加清水用大火煮沸，转小火煮熟后加少许盐调味即可。

鳙鱼

暖胃和中，止泻

鳙鱼具有补虚、暖胃、健脾的功效。其含锌丰富，可使嗅觉灵敏，并有促进创口愈合、振奋精神、提高智力、促进身体生长发育的作用。鳙鱼富含硒，具有抗氧化、抗衰老、预防心血管疾病和防癌抗癌的作用。



味甘，性温。入胃经。

【食用禁忌】

- ⊗ 患疮疡疥癣者慎服。

【时令美食谱】清蒸鳙鱼

原料 鳙鱼 1 条，酒、盐、葱丝、姜丝、芹菜、酱油、醋、花椒油各适量。

- 做法** 1. 鳙鱼宰杀干净，用酒、盐腌半个小时。
2. 取一只蒸盘，盘中撒上葱丝、姜丝，垫上芹菜，放腌渍的鳙鱼到盘中，鱼上面再撒些葱、姜丝。
3. 坐上锅，大火烧开后把鱼放上，蒸至熟，出锅，倒上酱油、醋，最后炸花椒油，浇在鱼上。



——御风寒，防燥邪

大寒表示天气寒冷的程度，所谓“大寒小寒，冷成一团”。大寒是一年当中最后一个节气，虽然仍处于寒冷的时候，但是已经能隐隐地感受到了春季的气息。此时人的身体状态应该随着季节的变化而进行调整，以适应新的一年到来。

节气食俗：吃罢八宝饭，就把年货办

【吃八宝饭】

大寒节气一到，春节也就不会太远了，所以全国各地有很多风俗用来庆祝这一节气。在农村地区，人们开始着手准备年货，除旧布新。还会在这天煮八宝饭，八宝饭流行于世界各地，一般是将糯米煮熟，拌以糖、猪油、桂花，再加入大枣、薏米、桂圆肉、莲子等果料，在蒸熟后浇上糖卤汁即可。其味道鲜美，是节日的待客佳品。

【食腊八粥】

大寒节气当中，有个对我国北方人很重要的日子到了，那就是腊八，即阴历的十二月初八这天。在这一天，人们会用五谷加上花生、大枣、栗子、莲子熬制成一锅鲜美香甜的腊八粥，一家人围坐一桌，热热闹闹、团团圆圆。

【尾牙祭】

大寒节气中有很多重要的节日，如尾牙祭、祭灶、除夕等，充满着喜悦与欢乐的气氛，是一个欢快轻松的节气。尾牙源于拜土地公做“牙”的习俗，这一天做买卖的人要设宴，每桌必须要有白斩鸡。据说鸡头朝向谁，就表示老板明年要解雇谁，为此现在有些老板会将鸡头对向自己，以使员工能够安心享用盛宴，过一个安稳的春节。

饮食调养原则：健脾暖胃，滋阴补肾

1 此节气总的饮食原则是宜温热柔软。有民谚说道，“小寒大寒，防风御寒”，此时不妨食用一些温通的中药，如杏砂六君子颗粒。

2 在饮食方面应该遵守保阴潜阳的原则。大寒节气，天气寒冷，宜适当多吃一些温散风寒的食物，以防风寒邪气的侵袭。可食用热食，但是燥热之物不可过食；食物的味道可适当浓一些，但要有一定量的脂类，保持一定的热量。

【大寒饮食宜忌】

宜

宜食温性食物，羊肉、狗肉、桂圆、韭菜、核桃等食物具有温阳益气的作用，适量多吃可提高御寒能力

多吃富含氨基酸的食物，如芝麻、葵花子、叶类蔬菜等

多吃含维生素的食物，如动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素 A 的食物，新鲜蔬菜、水果等富含维生素 C 的食物

多吃含钙的食物，如胡萝卜、地瓜、莲藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量矿物质，能增强人体的抗寒能力

忌

忌黏硬、生冷食物，应少吃海鲜和冷饮。鸭肉、螃蟹、香蕉、黄瓜、梨、绿豆、西瓜、冰糖等凉性或寒性的食物最好少吃

忌单独食用大热、大寒的食物，如鱼、虾、蟹、韭菜、大蒜、木瓜、蛋类等

大寒节气也不适宜饮用过于肥腻的汤品

大寒常见病饮食指南

大寒节气是万物生机闭藏的时节，天气寒冷，万物凋零，一派零落萧索的景象。此时，人体的生理也会随着节气的变化发生改变。随着天气的骤冷，人们容易患一些疾病。

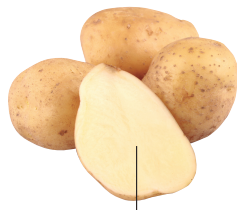
节气常见病症	饮食指南
关节疼痛	关节疼痛患者要注意营养的摄取，在烹饪日常饮食时，为避免食物的有效成分被破坏，或使食物的性质发生改变而失去治疗作用，一般不采用炸、烤、熬、爆等烹调方法，而多采取蒸、炖、煮、煲汤、酒浸、泡等方法，使烹饪的食物既美味可口，又保持药性不变。烹饪时以色拉油、玉米油、橄榄油、葵花子油和鱼油为佳。此外还需要忌口，忌生冷、辛辣刺激之品
煤气中毒	昏迷患者宜服用流食，如稀饭等。煤气中毒后的饮食要注意清淡，不要吃辛辣刺激性食物。要适量补充维生素 A、B 族维生素、维生素 C 等，如芥菜、白菜、鲜白萝卜等。此外，还要供给高碳水化合物、低脂肪和含有适量优质蛋白质的膳食。大米白糖粥是本病初期的较理想膳食，既易消化，又可抑制恶心呕吐，较面食为好
脂溢性皮炎	要少吃油腻食物，多吃富含维生素的食物，尤其是富含维生素 A 的食物要适量多吃，如猪肝、胡萝卜、蛋黄等；限制脂肪性食物和甜食，如肥肉、奶油蛋糕、巧克力等；多食蔬菜和水果

大寒养生八大明星食材

土豆

补气，健脾

土豆是低热量、富含多种维生素和微量元素的食物，含有大量的优质膳食纤维，有预防便秘和防治癌症等辅助作用。中医认为，土豆具有和胃调中、益气健脾、消炎、活血消肿等食疗功效。



味甘，性平。入脾、胃、大肠经。

【食用禁忌】

- ❌ 发芽、皮带绿色、腐烂的土豆不能吃，以防中毒。
- ❌ 切成丝或片的土豆不要长时间泡在水里，否则会导致水溶性维生素的流失。

【时令美食谱】土豆牛肉汤

原料 土豆 1 个，西红柿 1 个，牛肉 200 克，草菇、盐、姜丝、葱段、胡椒粉、植物油各适量。

做法 1. 土豆去皮，切块；西红柿、草菇洗净，切片；牛肉入沸水余烫后切片。

2. 锅内放油，待油热时放姜丝炆锅，放入土豆块、草菇，加水，中火煲 10 分钟，加西红柿、牛肉、葱段同炖，牛肉熟透后，加盐、胡椒粉调味即可。

鹌鹑

补中益气，清利湿热

鹌鹑具有补中益气、补五脏、清利湿热、强筋壮骨、止泄痢、养肝清肺的功能，对脾虚血亏、虚劳损伤、产后血虚、消化不良、头昏乏力、神经衰弱等症均有益处。适宜虚弱、虚劳羸瘦、气短倦怠、久泄、久痢、食欲不振、湿痹、高血压、肥胖症患者食用。



味甘，性平。入大肠、心、肝、脾、肺、肾经。

【食用禁忌】

❌ 鹌鹑 + 香菇

两者相克，不宜同食，否则可能会使人体产生血管痉挛。

❌ 不要与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同时食用。

【时令美食谱】川贝枇杷叶炖鹌鹑

原料 干枇杷叶 10 克，南、北杏 10 克，鹌鹑 2 只，桂圆 10 克，川贝 12 克，姜 2 片。

做法 1. 将川贝、枇杷叶、南杏及北杏、桂圆洗净；洗净宰好的鹌鹑，斩大件。

2. 煮沸清水，倒入炖盅，放入所有材料，隔水先武火煮 20 分钟，再转小火炖 2 小时，下盐调味即可食用。

红茶

养胃护胃，舒张血管

红茶是经过发酵烘制而成，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，含量减少，对胃部的刺激性就随之减小，且其富含多种营养元素。所以，饮用红茶不仅不会伤胃，反而能够养胃。在寒冷的冬季饮用一杯加糖、加牛奶的红茶，能消炎、保护胃黏膜，对治疗溃疡也有一定效果。

【食用禁忌】

- ⊗ 发烧不宜喝茶，茶叶中含有茶碱，有升高体温的作用，发烧病人喝茶无异于“火上浇油”。
- ⊗ 在月经期间喝茶，特别是喝浓茶，可诱发或加重经期综合征。

【时令美食谱】

麻香红茶熏鸡

原料 鸡腿 4 个，红茶 15 克，小葱 15 克，红糖 25 克，小米 100 克，姜片、盐、八角、丁香、酱油、料酒、麻油、花椒各适量。

做法 1. 鸡腿清洗干净后去骨，用料酒、姜片、少许酱油腌制半小时以上。
2. 将腌制好的鸡腿吸干水分，把葱、盐与花椒均匀抹在鸡腿上。

3. 将八角、丁香、小米、红茶与红糖一起放入温热锅内炒至出香味。

4. 将调料与鸡腿放在蒸笼里盖上盖，待浓烟起后，改中火熏半小时，然后刷上麻油即可。

红茶清汤茶叶蛋

原料 鸡蛋 9 个，红茶包 4 个，草果、香片、大料、酱油、盐、白糖、水各适量。

做法 1. 煮锅中放入鸡蛋、香料、调料，加入清水，水量刚漫过鸡蛋即可，静置半小时。

2. 煮开后捞出鸡蛋，用擀面杖或其他物品将鸡蛋外皮轻敲至出现很多裂纹。

3. 将鸡蛋再放入煮锅中，煮熟后泡在锅中 12 小时以上，吃时再加热。



性凉、味苦、味甘；入心经、肺经、胃经。

猕猴桃红茶

原料 猕猴桃 120 克，红茶 5 克。

做法 1. 将猕猴桃洗干净，去皮，切成片状或小丁状。

2. 用热开水冲泡红茶，放入猕猴桃，浸泡约 5 分钟后，即可饮用。



紫菜

补肾养心，化痰软坚

紫菜是一种藻类植物，营养丰富，含蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、碘、钙、磷等，价值超过多种陆生蔬菜。紫菜含有维生素B₁₂，这种维生素在陆生蔬菜中极缺，具有活跃脑神经，预防衰老、记忆力衰退，并可改善忧郁症之效。中医认为，紫菜具有化痰软坚、补肾养心、清热利水之功效，适用于甲状腺肿、水肿、慢性支气管炎、淋病、高血压等症。

【食用禁忌】

❌ 紫菜性寒，脾胃虚寒、腹痛便溏的人忌食。

❌ 紫菜 + 柿子
同食会影响人体对钙质的吸收。

【时令美食谱】

紫菜蛋汤

原料 干紫菜 50 克，鸡蛋 150 克，盐 3 克，味精 2 克，香油 15 克。

做法 1. 将紫菜撕成小块；鸡蛋打入碗中，调打成蛋液。

2. 锅中加水适量，放入紫菜，烧沸后淋入鸡蛋液，加盐、味精调味，烧沸后淋上香油即可。

紫菜豆皮卷

原料 干紫菜 30 克，干豆皮 50 克，葱花 15 克，姜末 10 克，盐 5 克，

白糖 5 克，味精 2 克，淀粉、植物油各适量。

做法 1. 干豆皮用水泡好，切成方形；紫菜泡透洗净，沥干水分备用。

2. 紫菜加入盐、白糖、姜末、葱花、味精、淀粉以及适量水，拌匀。

3. 豆皮铺平，放入拌好的紫菜，卷成卷，用湿淀粉封住接口处。

4. 炒锅放油烧热，下入紫菜豆皮卷生坯，炸至内熟外金黄时捞出，沥油，切好即可食用。

紫菜豆腐羹

原料 干紫菜 40 克，豆腐 300 克，西红柿 100 克，盐 2 克，小米面 15 克，植物油适量。

做法 1. 紫菜洗净，捞出沥水；豆腐洗净，切小方块；西红柿洗净，切小块。



味甘、咸，性寒。入肝、肺、胃、肾经。

2. 炒锅放油烧热，入西红柿块略炒，加入适量清水，煮沸后放入豆腐块、紫菜同煮。

3. 小米面用少许凉水调成糊，倒入紫菜锅内，入盐调味，沸后即成。



四季豆

调和脏腑，安养精神

四季豆营养丰富，含有皂苷、尿毒酶和多种球蛋白等独特成分，能够提高人体免疫力，增强抗病能力，对肿瘤细胞有抑制作用。



味甘、淡，性平。
入脾、胃经。

【食用禁忌】

✗ 误食没有熟透的四季豆会引起食物中毒。

【时令美食谱】四季豆粥

原料 大米 100 克，四季豆 100 克，盐适量。

做法 1. 将四季豆择洗干净；大米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

2. 锅中加入约 1500 毫升冷水，将大米放入，用大火烧沸后加入四季豆，再改小火熬煮成粥，加盐调味即可。



大枣

补中益气，养血生津

大枣是补血佳品，有补中益气、养血安神的功效，主要用于脾胃气虚、血虚萎黄、血虚、失眠多梦等症的治疗。枣皮中含有丰富的营养成分，炖汤时应连皮一起烹调。贫血者、高血压患者、气虚者宜常食。



味甘，性温。入脾、胃经。

【食用禁忌】

✗ 大枣 + 虾

虾里含有 2 价砷元素，大枣中含有大量维生素 C，维生素 C 可以将 2 价的砷氧化成 3 价的砷，同食会引起中毒。

✗ 大枣 + 洋葱

易导致脾胃不和，造成身体不适。

✗ 过多食用大枣会引起腹胀，引发便秘。

【时令美食谱】大枣羊肉汤

原料 大枣 30 克，花生 30 克，羊肉 100 克，姜片、料酒、盐各适量。

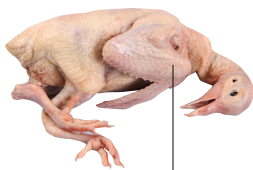
做法 1. 将羊肉洗净，切为小块。

2. 煲内加水适量，放入羊肉块、花生、大枣、姜片、料酒、盐，用小火炖煮 2 小时即可。

鸽肉

益气补血，补肝壮肾

鸽肉是高级滋补品，营养价值极高，自古就有“一鸽胜九鸡”的说法。鸽肉为高蛋白、低脂肪食品，蛋白质含量为24.4%，超过鸡、鸭、牛、猪、羊等肉类；脂肪含量仅为0.3%。另外，鸽肉含有的钙、铁、铜、维生素A、维生素E等营养成分也比大多数肉类要高。食用鸽肉，可以壮体补肾、健脑补神、降低血压、养颜美容、延年益寿等。《本草纲目》指出，鸽肉具有益气补血、补肝壮肾、生津止渴、清热解毒等功效，适于老年人、体虚病弱者、儿童等食用。



味甘、咸，性平。
入肝、肾经。

【食用禁忌】

✗ 鸽肉忌与猪肉同食，同食令人滞气。

【时令美食谱】软炸鸽肉

原料 鸽肉250克，山药粉50克，鸡蛋5个，酱油10克，料酒10克，豆粉25克，花椒盐、植物油各适量。

做法 1. 鸽肉洗净，去皮，切成均匀的方块，装入碗中，用料酒、酱油腌渍一会儿。

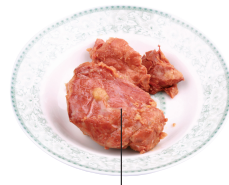
2. 鸡蛋清、淮山药粉、豆粉调成糊，加入腌好的鸽肉拌匀，然后将鸽肉放到热油锅中炸，共炸2次，直至呈金黄色。

3. 将炸好的鸽肉捞出沥油，装盘，撒上花椒盐即成。

狗肉

补中益气，温肾助阳

狗肉含有丰富蛋白质，营养价值很高。在天寒地冻的冬天，狗肉常成为人们御寒的佳肴。除能增加人体热量之外，狗肉还含有十分丰富的营养，能够补中益气、温肾壮阳，有很好的食疗功效。对脾肾气虚、胸腹胀满、鼓胀、浮肿均有不错的作用。



性温，味咸。入脾、胃、肾经。

【食用禁忌】

- ✗ 忌吃半生不熟的狗肉，以防寄生虫感染。
- ✗ 忌食疯狗肉。
- ✗ 脑血管病人不宜多吃狗肉；大病初愈的人也不宜食用。

【时令美食谱】黄芪煨狗肉

原料 狗肉500克，黄芪30克，枣（干）20克，五香粉2克。

做法 1. 将黄芪洗净切片；黄芪置砂锅内，加水适量，煎汁去渣。

2. 将药汁、红枣、狗肉一同放入砂锅煨炖。

3. 快熟时加入五香粉调味，煮至熟即成。

